

فضایل و ردایل اخلاقی

آیت‌الله‌الظمی حسین مظاهری

شک که برطرف نشود، برای فرد ایجاد عده می کند و او بی‌آرام متوجه باشد از علم و آموختن بیزار می‌شود. از این رو کسی که ناگاه و مرده است، باید پرسد و شک خود را برطرف کند. لازم است تمام افراد به معلومات خویش را در هر علمی به متخصصان آن، عرضه بدارند و به پدید آمدن چهل مرکب دوری جویند. گاهی این چهل (شک) به یک «حالت» برای انسان تبدیل می‌شود و صاحب آن حالت را در اصطلاح فقه، «کثیرالشک یا شکاک» و در اصطلاح عرف، «دوسواسی» می‌نامند. این حالت، بسیار خطرناک است و موجب زیانکاری در دنیا و آخرت می‌گردد.

یاباتی درباره شک و تردید
– آنما یساذنک الذین لایؤمنون بالله و الیوم الآخر و اربائت قلوبهم فهم فی ربهم یترددون: تنها کسانی که به خدا و روز واپسین ایمان ندارند و دلشان در شک و تردید است، از تو اجازه می‌خواهند تا از جنگ معاف باشند، پس آنان در شک خود مردد و سرگردانند. (توبه، ۳۵)

– و لقد اتینا موسی الکتاب فاختلف فیه و لولا کلمه سلیم من ربک لقتی بینهم و انهم لفی شک منہ مُرِیب: به موسی کتاب دادید. در آن کتاب اختلاف شد. اگر نه حکمی بود که از پیش، از جانب پروردگار صادر شده بود، میانشان داور می‌شده بود که ایشان در آن کتاب، سخت در تردیدند. (هود، ۱۱۰)

– لا یزال ینبأهم الی بنی رویۃ فی قلوبهم ان لا یتَقَطَّ قلوبهم و الله علیم حکیم: بنیانی که آنها با نهند، همواره دلشان را به شک می‌افکند تا آنکه از آن، دل برکنند و خدا دانا و حکیم است. (توبه، ۱۱۰)

– بل اذاکر علمهم فی الاخر به بل هم فی شک مناه بل هم منها عیون: البته آگاهی آنان در آخرت کمال یابد، چه آنان نسبت به آن روز، در تردیدند، حتی نسبت به آن کورند و نمی‌توانند آن را ببینند. (نمل، ۶۶)

– و حیل بینهم و بین ما یشعنون کما قتل باشیاعهم من قبل انهم کانوا فی شک مرِیب: میان ایشان و خواسته‌هایشان فاصله افتاد؛ چنان‌که در گذشته، با انتهای همانند آنها چنین شد. همانا آنان در شک و تردید بودند. (سبا، ۵۲)

– کذلک یُضِل الله من هو مُسْرِف مرتاب: این چنین خداوند کسی را که در نشانه‌های او در تردید باشد، گمراه می‌کند. (غافر، ۳۴)

– بل هم فی شک یَلْمِون: بلکه آنان در شک و تردید به بازی سرگرمند. (حجرات، ۹)

– آنما المؤمنون الذین آمنوا بالله و رسوله ثم لم یرْتابوا: همانا مؤمنان، فقط کسانی هستند که به خدا و پیامبرش ایمان آوردند و سپس به خود تردید راه ندادند. (حجرات، ۱۵)

– الیقیا فی جهنم کل کفار عتید: مَناع للغیر مُعَدّ مُرِیب: هر کافر معاند و بازدارنده از نیکی، و مستمکر را که در تردید به سر برده، به دوزخ درافکنند. (ق، ۲۳-۲۵)

– یادونهم اهل لکن معکم قالوا بلی ولکنکم فتنتم الفسکم و تَرْتَمِن و اربتم و غَرَمکم الامانی حتی جاء امر الله و غَرَمک بالله الغرور: منافقان اهل دوزخ به آنها (بهشتیان) خطاب کرده، می‌گویند: آیا ما در دنیا با شما نبودیم؟ می‌گویند: آری، ولی شما خود را به فتنه درافکندید و انتظار (هلاکت مؤمنان) را می‌کشیدید و [نسبت به حقایق الهی] در شک و تردید بودید و آرزوها، شما را فریفت تا آنکه امر خدا آمد و شیطان فریبکار، شما را نسبت به خدا فریب داد. (حدید، ۱۴)

– و من الناس من یَعبد الله علی حرف فانه اصابه خیرٌ اَعْمَانٌ به و ان اصابه فتنه اتقلب علی وجهه خسر الذلّیا و الاخره ذلک هو الْخُسران المبین: از مردم، کسی هست که خدا را به زبان می‌پرستد؛ پس اگر خیری به او برسد، اطمینان می‌یابد و اگر سختی و محبتی به او برسد، از دین خدا رو برمی‌گرداند و در دنیا و آخرت زیان می‌بیند. این همان زیان آشکار است. (حج، ۱۱)

– مَبْدِئِین بلی ذلک لا الی هُؤالا و لا الی هُؤالا و من یضلل الله فقلن تجد له سبیلا: سرشتگان میان فکر و ایمانند: نه به سوی ایشان می‌گردانند و نه به سوی آنان. و هر که را خدا گمراه کند، راه نجاتی برایش نخواهی یافت. (نسا، ۱۲۳). در تفسیر مجمع البیان در ذیل این آیه شریفه، از حضرت رسول اکرم(ص) روایت شده است که: «اِنَّ مُتْلِهِم الشاه العالیه بین الغفنین تجیر تنظر علی دینه و منه لا تدری اهلُما تنجی: تَمَلّ ایشان، مثل گوسفند سرگردانی است که بین دو گله حیران است، گاهی به این و گاهی به آن نگاه می‌کند و نمی‌داند به دنبال کدام یک از آن دو گله برود»

توحید
توحید از برترین فضایل و اساس ادیان، به خصوص دین اسلام است. در قرآن، بیش از هزار آیه دربارهٔ اقسام توحید وجود دارد. توحید بر چهار قسم است: ۱- توحید ذاتی، ۲- توحید صفاتی، ۳- توحید فعلی، ۴- توحید عبودی. هر یک از این اقسام چهارگانه به نوبه خود دارای انواعی است. مقصود از **توحید ذاتی** آن است که انسان معتقد باشد که هیچ چیز جز خداوند متعال، واجب‌الوجود نیست و برخی گفته‌اند معنی کلمه «لا اله الا الله» همین است. مقصود از **توحید صفاتی**، آن است که صفات خداوند جل و علا عین ذات اوست، هیچ ترکیبی در ذات او نیست و او وجود محض باذات است. در حالی که ذات ما، غیر از علم ما و علم ما، غیر از قدرت ماست، در خداوند ذات عین علم و قدرت و دیگر صفات تاریخی واقع، این صفات به منزلهٔ عبارات گوناگونی هستند که همه به یک ذات اشاره دارند. در این باره امیرمؤمنان علی(علیه‌السلام) می‌فرماید: **توحید، الاخلاص، لا اله و کمال الاحلال علی نفی الصفات عن:** کمال یگانه داشتن پروردگار، پسرما اظهار نمودن اوست؛ خطای اطاعت خاصانه او، زودن صفتها از ذات مقدس اوست» (نهج‌البلاغه، خطبه یکم)

در توحید صفاتی، بسیار واضح و روشن است؛ زیرا اگر جز این باشد، باید ذات خدا به اجزایی نیازمند باشد همان‌گونه که هر کلبی به اجزای خویش نیاز دارد و به این ترتیب نمی‌تواند واجب‌الوجود باشد، در حالی که خلاف فرض است. منظور از **توحید فعلی**، آن است که در عالم هستی، هیچ مؤثری جز خدا نیست و برخی ذات او، معنی کلمه لا اله الا الله، همین است. مراد از **توحید عبودی**، آن است که هیچ کس جز خداوند، شایسته پرستش نیست و بنا به نظر مشهور، این معنی کلمه توحید است. در توحید معنی ذات توحید از «لا اله الا الله» مشکلی ایجاد نمی‌کند. اگرچه دلایل اثبات توحید ذاتی، فعلی، صفاتی و عبودی، بسیار است، اما دلیل روشن و مناسب بحث ما، «برهان فطرت» است. به این معنی که انسان وقتی در موقعیتی قرار بگیرد که دستش از همه وسایل گناه شود، به طور فطری درمی‌یابد که ذاتی وجود دارد که تمام صفات جمال و جلال و او جمع است. از این رو به او پناه می‌برد و خالصانه از او یاری می‌جوید. جز خدا نمی‌بیند و جز او مؤثری در عالم نمی‌یابد و با دیده فطری، می‌بیند که اوست دایان شنوا و مهربان توانا و بخشنده، پسین فطرتش را از برمی‌انگیزد تا آن ذات یگانه را بخواند. خداوند متعال در قرآن در این حقیقت چنین تصریح کرده است: «فَاقْوا یَکُوبَا یَ الْفُلْکَ دعو الله مخلصین له الدین فلما تجَاهَم الی الرِّا اذ هم یُشْکرون: چون به کشتی می‌نشینند در گرفتار امواج خطرناک می‌شوند، در آن حال، با اخلاص، خدا را می‌جویند، و چون نتایجاشان داد و به خشکی آورد، شکر آورند» (عنکبوت، ۶۵).

اقسام توحید ذاتی

توحید ذاتی نیز دارای انواعی است: توحید عوام، توحید خواص و توحید خاص خواص. عامه مردم معتقدند که خدا یگانه است و واجب‌الوجود، تنها ذات احدیت است؛ اما با نگاه گذرت به موجودات و ممکنات، از ذره تا ذره را می‌نگرند، خواص معتقدند که چنین بیشیی شرک‌آلود است و در خانه، جز صاحبخانه کسی نیست و به عنوان موجود مشاهده می‌شود، سراب فریبنده‌ای هستند که انسان نشسته، آن را می‌پندارد. در واقع آن موجودات از هستی، بی‌فایده و بی‌ارزش و انسان ظاهرین، آنها را موجودات حقیقی می‌پندارد، زیرا اگر قیومیت حق تعالی نباشد، نه از مال ملک، و نه از محبت و شنان و خبری نخواهد بود. موجودات به طور کلی، فقر محض و تعلق صرفند و خداوند به این معنا چنین اشاره فرموده است: **«و کذلک نری ابراهیم ملکوت السموات و الارض: اینها را می‌نگردیم، ملکوت آسمانها و زمین را نشان دادیم»**. منظور از «ملکوت مساوات و ارض»، وجود آسمانها و زمین به لحاظ انتساب آنها به خداست. از این رو ملکوت را **ربا** «و» است، به صورت مبالغه ذکر کرده تا بفهماند که حضرت (ابراهیم) قیومت حق تعالی بر تمام اشیا را دید و دریافت کرد که همه موجودات، فقر و تعلق محض بود و بلکه معدومی به صورت وجودند. شاعر چو خوش سروده است: **بسه صبرا بنگرم صبرا نه رنیم**

بسه دریا بنگرم دریا ته ونیم
بسه هر جان بگرم دهر و در دشت
نشان از صورت زیبا تسه ونیم

فلسفه تطبیقی در کار هانری کربن نه به معنی فلسفه مقایسه‌ای مرسوم، بلکه به معنای حقیقی کلمه تطبیقی: با رویکردی فراتاریخی، منطبق کردن اندیشه‌ها و شخصیت‌ها در سنتهای فکری و دینی مختلف است. روش او پدیدارشناسی دینی یا فلسفی است که تلفیقی از پدیدارشناسی و هرمنوتیک است. بهترین عنوان برای کار او «حکمت تطبیقی» است؛ چه، هدف او یادآوری برجسته کردن فرهنگ ایرانی در جهان و ارائه هویت واحد از فرهنگ ملی و دینی ما، از جمله دستاوردهای فکری کرین است. با عنایت به تجربه او و اتخاذ روش او می‌توان همچنان دامنه‌های گسترده‌تری را در فرهنگ اسلامی واکاuid؛ اگرچه این به معنی تبیین محض یا عدم امکان نقد، فراوری و تکمیل کار او در رسیدن به افقهای فراتر نیست. گفتگوی حاضر با مترج آثار کرین و سردبیر ماهنامه «اطلاعات حکمت و معرفت» در این زمینه است.

چه تعریف مشخصی از فلسفه تطبیقی در دیدگاه هانری کرین می‌توان کرد؟

اکسر بخوایم به‌خصوص از منظر کرین به این موضوع بپردازیم، اصطلاح فلسفه تطبیقی چندان اصطلاح دقیقی نیست. به دلیل اینکه فلسفه تطبیقی از نگاه خرد منعی‌ای خاصی به غیر از معنایی دارد که ما معمولا به کار می‌بریم. فلسفه تطبیقی ترجمه Comparative Philosophy است که در زبان فارسی این معادل، ترجمه چندان دقیقی نیست. بهتر است بگوییم فلسفه مقایسه‌ای؛ زیرا به لحاظ لغوی Comparison به معنی تطبیق نیست، بلکه به معنی مقایسه و نسبت‌سنجی است. به لحاظ مفهومی نیز کاری که تحت این عنوان انجام می‌شود، عمدتا کار مقایسه است نه تطبیق. شاید تعقیق معادل واژه انگلیسی Correspondence به معنی تطبیق شدن چیزی بر چیز دیگر، است.

صرف نظر از بحث نامگذاری یا معادل‌سازی، کار کرین را به معنای دقیق کلمه، می‌توان فلسفه تطبیقی دانست؛ چرا که او به دنبال فلسفه مقایسه‌ای و کاپریشن نیست. در فلسفه مقایسه‌ای، دیدگاه دو متفکر یا دو نظام فلسفی یا دو فلسفه را مقایسه می‌کنیم، نسبت‌های آنها را با هم می‌سنجیم و البته تأکید روی شباهت هست؛ اما ضمن اینکه شباهت‌ها را نشان می‌دهیم، تفاوت‌های آنها را هم باید متذکر شویم.

وقتی به فلسفه مقایسه‌ای مبادرت می‌کنیم، عنصر تاریخ بسیار اهمیت دارد؛ یعنی ما دو فکر یا دو متفکر را نمی‌توانیم از سببای تاریخی و جغرافیایی آنها جدا کنیم. همین که زمینه آنها متفاوت است، تفاوت معتابلی در اندیشه آنها نمایان خواهد شد؛ برای مثال اتو اشناره کرد. اتو پدیدارشناس است و در آنجا دو متفکر یعنی مایستر اکهارت مسیحی و شنکره هندو را با هم مقایسه می‌کند و بخش عمدهٔ کتاب نشان می‌دهد چه شباهت‌هایی میان آنها وجود دارد. نشان می‌دهد که چقدر اینها با هم اشتراک دارند، حتی اصطلاحاتشان مثل هم است همان عبارات لاتینی یا آلمانی اکهارت را می‌آورد و از طرف دیگر، عبارات سنسکریت شنکره را نقل می‌کند و نشان می‌دهد که عبارتش نشان است که گویی ترجمه لاتینی با ترجمه آلمانی نوشته‌های سنسکریت شنکره است.

با همه اینها تفاوت‌های چشمگیری هم بین این دو وجود دارد تا جایی که خود اتو می‌گوید تفاوت میان شنکره و اکهارت، تفاوت خاک فلسطین و خاک هند است. مسیحی است و خاک هند که خاستگاه ادیان شرقی مثل هندوئیسم است. هر حال اگر بخوایم دو تفکر را مقایسه کنیم و در این سنجش به عناصر جغرافیایی و تاریخی توجه داشته باشیم، به‌رغم همه شباهت‌ها که می‌توانند شباهت‌های عمیقی هم باشند، ناگزیر تفاوت‌های فراوانی وجود می‌آید و آن تفاوت‌ها هرگز قابل نادیده گرفتن نیست.

ما در نوشته‌های کرین با این نوع مقایسه، حتی مقایسه‌ای مثل مقایسه اتو، که صرفا به مقایسه تاریخی نمی‌پردازد و نگاه پدیدارشناسانه خودش را حفظ می‌کند، مواجه نیستیم؛ اساسا کرین مقایسه نمی‌کند یعنی کار او comparison نیست و من این تصور

♦♦♦♦♦

*** کسانی می‌گویند می‌توان بخشهایی از قرآن را که مربوط به عصر بعثت است، نادیده گرفت؛ همانند کاری که تفکر مدرن غربی با کتاب مقدس کرد. کرین درست مسیر عکس می‌رود و سخن از نجات پدیدار کتاب می‌گوید و می‌خواهد آن را آن‌گونه که هست، بپذیرد**

♦♦♦♦♦

را از فلسفه مقایسه‌ای، ندیدم که در جایی مطرح کرده باشد و یا به دنبال اجرای آن و دنبال کردن آن در کارهایش باشد. کرین تقریبا در هر بحثی که وارد می‌شود، متفکران مختلفی را که ظاهرا هیچ نسبتی با هم ندارند، در کنار هم قرار می‌دهد، مثل وقتی که با مفکران مسلمانان حرف می‌زند، مفکران کتاب مقدس را در کنار آنها می‌کند؛ وقتی که تفسیر شیعیان از حج و کعبه را می‌بینم که در آن تفسیر معبدیان مسیحی را به کارش می‌انگیزد می‌شود، درحقیقت اندیشه‌های باطنی را که در یهودیت حول معبد سلیمان شکل گرفت در آنجا متذکر می‌شود. حقیقت این است که یهودیت که یعنی وقت این‌گونه نیست که بچنی را صرفا در سنت مسیحی مطرح بکند بلکه هر که در سنت اسلامی طرح می‌کند، همراه است با تذکراتی تفصیلی دربارهٔ آنچه ما به ازای این تفکرات در سنت یهودی و مسیحی است. در نگاه اول تصور می‌کنیم که می‌خواهد مقایسه بکند و کارش نوعی فلسفه مقایسه‌ای است؛ اما وقتی که دقیق‌تر می‌شوسیم، می‌بینیم او در پی مقایسه نیست، به دنبال این است که وحدت این اندیشه‌ها را

مزدنبوت

رشیدالدین مبینی
«فل لا استلکم عجزاً الا الموده فی القرّی». و من یُتَرَف حَسنه نَزله فیها حَسنا ان الله غَفُورٌ شَکُور: گوی نمی‌خواهم از شما بر این هیچ مدعی باشم، لکن به دوست داشتن که نزدیکی جوید. و هر که یک نیکی کند، ما دوازده‌اوی را در آن نیکویی، اله بزرگ‌امرز است خردپذیر» (شوری، ۲۲ – ۳۳).
ابن عباس گفت: ایمن آیه به مدینه فرو آمد و سبب نزول آن بود که چون رسول خدا(ص) هجرت کرد به مدینه، انصار آمدند و گفتند: «یا رسول الله! تو خواهرزاده مایی و رب‌العالمین به وسیلت رسالت و نبوت تو، ما را هدایت داد و به مکان ما، ما به اسلام گرامی و عزیز گشتیم و حق تو بر ما واجب است و دایم که تو را دستگاهی نیست و مالی نداری که حقها بدان بگذاری و آفتاب بدان دفع کنی؛ اگر صواب بینی، ما تا نظری از مال خویش نداشتیم و بر تو ابریم و بعضی شغلای تو تکلیت کنیم»
رب‌العالمین در جواب ایشان، این آیت فرستاد: «بگو ای محمد: نمی‌خواهم از شما بر این پیغام رسانیدن هیچ مژدی و هرگز هیچ پیغامبر بر تبلیغ رسالت، هیچ مدرن، نبوغاست.»
آنکه گفت: «لا الموده فی القرّی» این استثناء منقطع است از معنی نیست و مودت از سخن اول مستثنی نیست و معنی آن است که: لا استلکم علیه أجزا، لکن وُثُوقی فی القرّی» (نمی‌خواهم از شما مژدی، لکن نزدیکیان را دوست دارید)

معنی این سخن بر سه وجه گفته‌اند: یکی آن است که: «دزد نمی‌خواهم، لکن شما را می‌فرمایم که

معارف

نشان بدهد؛ می‌کوشد نشان دهد شخصیت‌هایی که آنها را در کنار هم قرار داده است، اگرچه هرگز در تاریخ یا یکدیگر برخوردی نداشته و حتی آثار هم را ندیده‌اند و وجود دیگری خبر نداشته‌اند، ولی هر دو یک سخن را گفته‌اند: در حقیقت گویی هر دو بر سر یک خزان معرفت نشسته‌اند و از آن لقمه بر می‌گیرند.

چیزی که کار کرین را متفاوت می‌کند، این است که علاوه بر مقایسه و بسیار فراتر از آن، دست به تطبیق می‌زند و این اندیشه‌ها را با همدیگر منطبق می‌کند و عارفان و اهل معنا را در سه سنت یهودی، مسیحی و اسلام و حتی نلده‌های مختلف اسلامی و نحل‌های مختلف مسیحی و یهودی، کلاما بر همدیگر منطبق می‌داند.

آنچه که به او این امکان را می‌دهد، عنصر فراتاریخی است. کرین این به معنی تبیین محض یا عدم امکان نقد، فرآوری و تکمیل کار او در رسیدن به افقهای فراتر نیست. گفتگوی حاضر با مترج آثار کرین و سردبیر ماهنامه «اطلاعات حکمت و معرفت» در این زمینه است.

کربن و فلسفه تطبیقی

گفتگو با دکتر انشاءالله رحمتی
محمدحسن یعقوبیان
بخش اول



مهم نیست که ما در کجای این تاریخ قرار گرفته باشیم و در کدام جغرافیای این جهان باشیم؛ اهمیت دارد، این است که همه ما بر سر یک خوان نشستیم که در ساحتی فراتر از تاریخ جغرافیایی ما گسترده است؛ بنابراین می‌شود گفت کاری که کرین انجام می‌دهد، منطبق کردن اندیشه‌ها با یکدیگر است.

او نسه تنها برای اندیشه‌هایی که به تطبیق آنها می‌پردازد، بر یک ساحت فراتاریخی تأکید می‌ورزد که محدودیت‌های زمان و مکان در آن تأثیری ندارد، بلکه سخن خود آن شخصیت‌هایی را هم که محمل بیان چنین اندیشه‌هایی بوده‌اند، فراتاریخی می‌داند. در جایی راجع به اهمیت موسیقی در جهان اسلام بحث می‌کند و به دو عارف بزرگ ما یعنی مولانا و روزبهان می‌پردازد و موسیقی عارفانه را از منظر مولوی خراسانی و روزبهان بقلی شیرازی بررسی می‌کند، در پایان می‌گوید: «کار کسی مانند مولانا یا روزبهان و همچنین بسیاری از دیگر نامیادان تاریخ معنوی ایران‌زمین، در هر صورت نشانی اساسی از نوعی شخصیت است که فقط یک بار در میان انسان‌ها حادث می‌شود. کسانی که آنها را محققانه به این معنا درک کرده‌اند، هرگز نمی‌توانند کمترین تصویری از توصیف آنها به منزله انسان‌هایی در گذشته در ذهن خویش داشته باشند».

به این ترتیب به نوعی خود این شخصیت‌ها و اندیشه‌هایشان فراتاریخی است. از همین روی، وقتی می‌خواهیم این شخصیت‌ها و اندیشه‌شان را با هم بسنجیم، می‌بینیم که اگر عنصر زمان و مکان برادشته شود و این اندیشه‌ها رنگ زمانه و مکان خود را نداشته باشند و از منبری گرفته شده باشند که فوق عالم متغیر است، ضرورت واحدی خواهند زد و به همین دلیل او می‌کوشد به مدد روش تأویلی‌اش، از ورای حجاب لفاظی که اندیشه‌ها در قالب آنها بیان شده، حقیقت آنها را که حقیقت واحدی است، دریابد.

روش پدیدارشناسی کرین چه ویژگی‌هایی دارد و چه تمایزی با پدیدارشناسی هوسرل و هایدگر دارد؟ آیا روش تأویلی و کشف‌المحجوب او تنها بر نشانهات و مکاتب و ادیان تمرکز دارد؟

بهتر است پدیدارشناسی کرین را «پدیدارشناسی دینی» یا به تعبیر دیگر «پدیدارشناسی معنویت» بگوییم. این بحث، کرین را به لحاظ موضوعی از هوسرل و هایدگر متمایز می‌کند. موضوع بحث کرین، مثل هوسرل و هایدگر، فلسفی محض نیست، بلکه آنچه خوششان مرا و اهل بیت مرا دوست دارد!» این عباس گفت: آن روز که این آیت فرو آمد، گفتند: «یا رسول‌الله! حسن قرابتی مَلاَئِکَ الذّین وحّبت علینا مودّهم؟» (ای پیغمبر خدا، کیستند این نزدیکان تو که دوستی آنان بر بر من داشت. چون نشست، فاطمه آمد، او را به ریز حس و فاطمه و دو پسرشان) و در آنجا اهل نازل شد: «انما یُؤید الله لُذنب عنکم الرّجس اهل البیت و یُطهرکم تطهیرا: می‌خواهد الله از شما ببرد همه تاش‌ها و ناخوش‌ها ای خاندان رسول، و پاک کند شما را پاک‌کردنی» (احزاب، ۳۳).

از علی بن ابی‌طالب رسید: «شکوٰئ الی رسول الله(ص) حسب الناس الی الذّین وحّبت علینا مودّهم؟» (ایان اهل بیت من رشک مردم به من). فقال: «انما رضی ان تکون راع اوبعه اول من یدخل الجنه اتا و اتت و الحسن و الحسین» و ازواجنا عن ایماننا و شماننا و فریتنا خلف وازواجنا و بیعتنا من وواتنا» (آیا خوشدوست نیستی که یکی از چهار تن باشی: نخستین کس که به بهشت می‌رود، منم و تو و حسن و حسین و هسمران ما از راست و چپ ما و فرزندانمان در پی هسمران ما، و شیعیان ما به دنبال ما).

زید بن ارقم روایت کند: «انما تأرق فیکم الفلّظین کتاب الله و اهل بیته، الذّکرکم الله فی اهل بیته» و تا این یادگار گران نوزادان می‌گذارم، کتاب خدا و اهل بیته و ما را بارهٔ اهل بیته، خدا را به یاد شما می‌آورم). از زید بن ارقم پرسیدند: «اهل بیت او کیستند؟» گفت: «اهل آل علی و آل قبله و آل جعفر و آل عباس» و گفته شده آنان کسانی‌اند که صدقه بر ایشان حرام شده است؛ بنوشانه و بنواطلب.

و حسین بن علی بن ابی‌طالب(ص) روزی یک خرما از مال صدقه در دهن نهاد، بدین خدا صلوات اله علیه

او به پدیدارشناسی‌اش می‌پردازد، بیش از همه پدیدار معنویت یا وجه باطنی عالم است. پدیدارشناسی امثال هوسرل و هایدگر در وهله نخست به دنبال چنین چیزی نیست؛ یعنی در واقع در آن پدیدارشناسی حکم واقعیت‌های موجود را که فلسفه به طور کلی یا آن سر و کار دارد با روش پدیدارشناسی مشخص می‌کند؛ اما آنچه برای کرین موضوع بحث است، پدیدارهای معنوی و دینی است؛ پدیدارها به ظهورات عالم ماست، از آن جهت که از ماورای خودشان خبر می‌دهند؛ منتهی آنچه خبر می‌دهند، غیب عالم است. این پدیدارهای غیبی جهان غیب جهان است. هم جهان غیب را می‌خواهد بر ما آشکار کند و هم غیب جهان را.

فرق این دو در آن است که یک عالم متعالی از عالم خود داریم و این پدیدارشناسی می‌خواهد آن عالم را که عالم غیبی خدا و فرشتگان و جهان‌های بیرون از جهان ماست، برای ما آشکار کند، اما فقط به واقعیت مادی؛ چون اساسا در عالم ما کارکردی دارد

مهم به زبان فیزیکی محض قابل توصیف نیست. وقتی در مقابل آینه‌ی می‌ایستیم، تصویر خودمان را در آن آینه‌ی می‌بینیم، می‌بینیم بی‌اینکه هیچ چیزی از ما در آینه وارد شده باشد؛ هیچ جزئی از من در آینه قرار نگرفته، اما من خودم را در آینه می‌بینم و جز دیدن خودم در آن راهی ندارم. یعنی من صورت ظاهری خودم را را دریانه می‌بینم، اما در آن وارد نمی‌شوم. از شکسته شدن آب هیچ تأثیری نمی‌گیرم. اگر آینه بشکند، کم مهمان که هستم و اتفاقی برایم نمی‌افتد. اگر به این وجه رمزی است، نگاه کنیم، می‌بینیم گویاترین رمزی است که برای حضور خداوند در عالم وجود دارد.

مایی که تخته‌بند جسم هستیم، در عالم ماده به سر می‌بریم چگونه می‌توانیم تجربه‌ای از حضور خداوند داشته باشیم؟ به نظر کرین اگر آینه را بفهمیم و وجوه مختلف این پدیدار را درک کنیم، می‌توانیم ارتباطمان با خداوند در حضور خدا در عالم را بفهمیم. کرین معتقد است که در اسلام ایرانی و در نزد متفکران ایرانی (چه شیعه و چه صوفی)، بیشترین استفاده از رمز آینه یا همان پدیدارآینه شده است؛ بنابراین در عالم ایرانی، با مفهومی مثل حلول که مسیحیان معتقدند خداوند در جسم مسیح حلول کرده مواجه نمی‌شویم. در عین حال حضور خداوند در عالم محفوظ است، و جالب اینکه یکی از نخستین درس‌هایی که هر ایرانی در زمینه عرفان و معنویت فرا می‌گیرد، تمثیل نقاشی رومیان و چینیان است. درس است که از آن حکایت می‌گیریم، این است که به جای تصویر خود خدا در این عالم و صورت‌نگری او و کشاندن حضور جسمانی‌اش در عالم که کفرآمیز است، باید آینه‌پردازای بکنیم؛ آینه‌سازی کنیم (و به حقیقت باید آینه‌دار ظهورات خداوند بود.

با روش پدیدارشناسی، پدیدارها را نهجاست می‌دهیم و یکی از اصلی‌ترین نمونه‌ها آینه است؛ می‌بینیم که ستون معنویت حقیقی بر اساس چنین چیزی یا می‌گردد و دو جریان اصلی معنویت اسلامی ایرانی (یعنی شیعیان و صوفیان)، کمال استفاده را از آینه می‌کنند. شیعیان امام را آینهٔ تمام‌امای خدا می‌دانند ما شیعیان معتقدیم خدا را در سببهای امی می‌توان شناخت و در نزد صوفیه هم هیچ‌وقت از شناخت مستقیم خداوند حرفی نیست، بلکه حضور خداوند در آینه تجلیات اوست. به هر حال یک وجه کار کرین، نجات پدیدار آینه است که در مباحث امثال هایدگر و هوسرل دیده نمی‌شود.

پدیدار دیگری که او به دنبال نجات آن است، کتاب است، کتاب قدسی، خداوند در عالم ما از طریق کتاب با ما سخن گفته است و قرآن یک پدیدار است، گو اینکه رمزی است که در اختیار ماست و باید پدیدارشناسانه ♦♦♦♦♦

♦♦♦♦♦ آینه برای کرین موضوع بحث است.

پدیدارهای معنوی و ظهورات عالم ماست. از

غیب جهان است. این پدیدارشناسی به دنبال

جهان غیب و غیب جهان است. هم جهان غیب را

می‌خواهد بر ما آشکار کند و هم غیب جهان را

♦♦♦♦♦

بسا آن برخورد کنیم، به این معنا که هیچ چیزی از آن کتاب را نمی‌شود نادیده گرفت؛ برخلاف کسانی که نگاه تاریخی دارند و می‌گویند می‌توان بخشهایی از کتاب را که از زمانه ما دورتر اند، نادیده گرفت؛ چون این چیزها ناظر بر سازه و زمان خاصی است و مربوط به عصر پیامبر است و در آنجا موضوعیت داشته است؛ ولی الان که زندگی تغییر کرده و رویکرد دیگری باید اتخاذ شود و به نوعی دست به اسطوره‌زدایی از کتاب باید زد. همانند کاری که تفکر مدرن غربی با کتاب مقدس کرده است. اسطوره‌زدایی به معنای از میان بردن پدیدار کتاب و تئول کتاب به معنای از آن چیزی است که عقل مدرن امروزی ما آن را قبول می‌کند. کرین با روش پدیدارشناسی، درست‌سر می‌گیرد عکس می‌رود و سخن از نجات پدیدار کتاب می‌گوید و می‌خواهد کتاب را آن‌گونه که هست، به شیوایی که هیچ چیزش قابل حذف نیست، بپذیرد؛ منتها نه به شکلی بدیده و صرفا بر این مبنا که چون از طرف خداست، هم‌اَش حق است و باید پذیرفت، بدون اینکه فهمید، بلکه معتقد است با روش پدیدارشناسی می‌توان، وجه قابل قبول و عقلی برای پذیرش کتاب یافت و خواهیم دید که همین ارتباط ما با غیب جهان و جهان غیب، هیچ بخشی از کتاب قدسی را نمی‌توان نادیده گرفت.

ادامه دارد

شنبه ۱۵ شهریور ۱۳۹۹ – ۱۶ محرم ۱۴۴۲ – ۵ سپتامبر ۲۰۲۰ – سال نود و پنجم – شماره ۲۷۶۴۶

حدیث هفته

از پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم روایت شده است:

بهترین شما، خوشخوترین شماست: آنان که الفت می‌گیرند و الفت می‌پذیرند. اگر می‌خواهی گرمای ات دارند، نرمخو باش و اگر می‌خواهی خوارت شمارند، درشتی کن.
تحف‌العقول

پاسخ به چند پرسش

حجت الاسلام و المسلمین علیرضا سبحانی

پرسش نخست:
در کتاب‌های روایی حدیثی از پیامبر اکرم(ص) نقل شده است که آن حضرت فرمود: «**حُبُّ الی من الدنیا ثلاث: النساء، و الطیب، و قره عینی الصلاه:**» یعنی سه چیز دوست‌داشتنی شده است: زنان، بوی خوش، و نور چشم من نماز است». سؤال از این حیث است که چگونه از میان امور دنیا، زن برای پیامبر اکرم(ص) دوست‌داشتنی شده است؟

پاسخ

توضیح حدیث و بیان مقصود واقعی گوینده آن در گرو بیان چند مطلب است که ذیلا از نظر خوانندگان عزیز می‌گذرد.
۱. لفظ ثلاث در منابع نیست؛ مدرک و واقعی این حدیث خصال

صدق است. در عنوان هر چند کلمه ثلاث آمده، ولی در متن روایت کلمه ثلاث نیست. طبعاً عنوان از ناسخ بوده است^۱. ولی در وسائل الشیعه (ج ۲، ص ۱۴۴، ب ۸۹) از خصال نقل شده با لفظ ثلاث در حالی‌که در خصال این حدیث پیدا کلمه «ثلاث» است. شاهد این مطلب اینکه اگر حدیث با لفظ ثلاث یا با آن تای قبلی (النساء، الطیب، باشد، در حالی که می‌بینیم آهنگ سخن در امر سوم درگذرون شده و با دو امر قبلی فرق پیدا کرده و فرموده‌اند: «و قره عینی الصلاه».

۲. فعل «مجهول است. اصولا باید در متن حدیث دقت کرد و میان دو نوع گفتار فرق نهاد. «حُبِّبَ السِّی» یا «أحبّ دنیاکم» در اولی، عامل حب خود پیامبر(ص) نیست، عاملی از خارج در داشتن این سه چیز را در قلب ایشان نهاده‌یه کرده است، به خلاف اینکه بگوید: «و أحبّ دنیاکم» در این تعبیر اخذ عامل محبت، خود پیامبر خواهد بود.

آنچه سؤال برانگیز این است که ایشان بفرماید «من سه چیز از دنیا شما را دوست دارم، در حالی که معنی سخن غیر این است و می‌فرماید: محبت این امور از مقام دیگر بر قلب من وارد شده است.

مسئلمانا آن عامل، مقام ربوبی است و برای این تحجیب، مصلحتی است که در ذیل بیان می‌شود:
۳. فلسفه القای حبّ: در اینجا این سؤال مطرح است که چرا حبّ چنین امور بر پیامبر(ص) نهانیده شد؟ بوی خوش جهش روشن است، زیرا سبب این می‌شود دیگران به پیامبر گرایش پیدا کنند و طبعاً سخنشان را بشنوند و هدایت پیدا کنند؛ دربرارهٔ نساء نکتهٔ آن است که عرب جاهلی دخترکشی می‌کرد و زنان مانند کالارفتار می‌نمود و مسیحیان بالانصر راهبه‌های آنان مرم را به رهاییت و زندگی تجرد دعوت می‌کردند. حضرت در این جمله، درصدد این امر است که زن دوست‌داشتنی است و نباید مانند کالا با آنان رفتار کرد و زندگی مجرده‌انه را برگزید. در برخی دیدنها در ایام عدلت زن، با آنان رفتار نامناسبی دارند. غرض اینکه هدف از این سخن، ابطال سنتهای عرب جاهلی و اهل کتاب است نه گزارشی از امیال جنسی. آخرین سخن این که پیامبر اکرم(ص) در بیان امر سوم آهنگ گفتار را عوض می‌کنند و می‌گویند: «و قره عینی الصلاه:» نثر چشم‌شم نماز است» گویی این را قره عینی است که دوست داشتن در امر پیشین، معلول عامل خارجی بود، اما گرایش ذاتی من به نماز و پرستش خداست و لذا آیات قرآن حاکی از آن است که خداوند آن حضرت به خواندن نماز نوافل دعوت کرده و در سوره مزمل می‌فرماید: **قم اللیل الاقلیلا**؛ شب را، اندکی، به پاخیز»^۲.

پرسش دوم

در زیارت سالار شهیدان حضرت اباعبدالله الحسین(ع) عرض می‌کنیم: **«السلام علیک یا ثار الله و ابن ثاره»**. مقصود از «ثار» در مورد چیست و چگونه به خدا نسبت داده شده است؟ «ثار الله» چیست و چگونه لفظ «ابن» به آن اضافه شده است؟

پاسخ

گاهی تصور می‌کنند «ثار» به معنی خون است؛ در این موقع مطرح می‌شود «خون خدا» چه معنایی دارد؟ در حالی که معنی ثار، «خونخواهی» است و در حقیقت مصدر «ثار» به معنی فاضل، یعنی «ثاری» است و در زبان عربی می‌گویند: «ثأرت حمیلتی» از قاتل خویشم انتقام گرفتم». و نیز می‌گویند: «ثأرت القمیل ثأرا» (قتلت قاتله» یعنی انتقام مقول را گرفتم. در این صورت معنی «السلام علیک یا ثار الله و ابن ثاره» چنین می‌شود: درود بر کسی که خدا خونخواه اوست، و نیز درود بر کسی که خدا خونخواه پدر او (یعنی امیر مؤمنان)، است، یعنی منتقم در هر دو مورد، خداست.

پرسش سوم



مدیریت شعب بانک کشاورزی استان آذربایجان غربی در نظر دار املاک مشروح ذیل را از طریق برگزاری مزایده عمومی به شرح مندرج در جدول ذیل بصورت نقدی و اقساطی به فروش برساند.متقاضیان می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت ۱۰ روز، همه روزه به استثناء روزهای تعطیل از ساعت ۸ لغایت ۱۴ جهت کسب اطلاعات بیشتر برای شرکت در مزایده به نشانی: ارومیه – خیابان کاشانی – مدیریت شعب بانک کشاورزی استان آذربایجان غربی – طبقه چهارم امور حقوقی مراجعه نمایند.
حد اکثر مهلت شرکت در مزایده ۱۰روز از تاریخ انتشار اولین آگهی در روزنامه اطلاعات و درج در سامانه ستاد می باشد.
متقاضیان برای شرکت در مزایده بایستی از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت (سامانه ستاد) به آدرس www.setadiran.ir اقدام نمایند.

واگذاری کلیه املاک با کاربری مسکونی، تجاری و با تجاری مسکونی به صورت نقد (واگذاری مالکیت) و املاک با سایر کاربری ها به صورت نقد، نقد و اقساط (واگذاری از طریق عقد قرارداد اجاره بشرط تملیک) می باشد.

توضیحات:

۱- این آگهی در دو نوبت و به تاریخهای زیر منتشر می شود.

تاریخ انتشار آگهی نوبت اول ۱۵/۰۶/۹۹(انتشار در روزنامه اطلاعات)
تاریخ انتشار آگهی نوبت دوم ۰۶/۰۶/۹۹(انتشار در روزنامه اطلاعات)

متقاضیان برای شرکت در مزایده صرفاً می توانند از تاریخ ۱۵/۰۶/۱۳۹۹ تا ساعت ۱۴ مورخ ۱۵/۰۶/۱۳۹۹ از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت (سامانه ستاد) به آدرس www.setadiran.ir اقدام نمایند.

۲-بانک در هر یک تمامی و قبول هر یک از پیشنهادها تا زمانی که قرار داد مبادله نگردیده است مختار است.

۳- کلیه اوراق شرکت در مزایده در سامانه ستاد بار گذاری گردیده است و شرکت در مزایده به منزله پذیرش کلیه شرایط و تعهدات مزایده از جانب شرکت کننده در مزایده می باشد و یا شرکت در مزایده از طریق سامانه ستاد حق هر گونه اعتراض و ادعایی در این خصوص از خود سلب و اسقاط می نماید. شرکت کننده در مزایده ملزم می باشد **فیش واریزی مربوط به ۵ درصد قیمت پایه** را با قید عبارت (مربوط به ملک ردیف « » آگهی) در سامانه ستاد بار گذاری نماید. برای هر ملک باید پیشنهاد، فیش شرکت در مزایده و مراحل شرکت در مزایده

« آگهی مزایده عمومی اموال مازاد غیر منقول بانک کشاورزی استان آذربایجان غربی »

شرکت در مزایده فقط از طریق سامانه تدارکات الکترونیک دولت (ستاد) انجام می گیرد

از طریق سامانه ستاد مستقلا اقدام گردد.

۴- پیشنهادهای مهیم، شروط و فاقد شرط وار ید ۵ درصد قیمت پایه شرکت در مزایده و پیشنهاد های که بعد از انقضای مدت مقرر واصل گر دند، مردود بوده و ترتیب اثر داده نمی شود.

۵- در شرایط مساوی اولویت با مالک قبلی ملک خواهد بود. وجوه واریزی نفقات دوم و سوم تا تعیین تکلیف نهایی برنده مزایده مسترد نخواهد شد.

۶- مزایده برای املاکی که دارای سابقه مزایده می باشند با هر تعداد پیشنهاد واصله برای هر یک از املاک اعم از یک پیشنهاد یا بیشتر بر گزار خواهد شد و شرکت در مزایده دار ا نه پیشنهاد به منزله قبول امتیازات و تکالیف دستگاه مزایده گذار موضوع ماده ۱۰ آیین نامه معاملات دولتی می باشد. املاکی که در مزایده حاضر برای بار اول عرضه میگردند در صورتیکه فرایک پیشنهاد برای آن ملک وجود داشته باشد صر فاکت پیشنهاد مربوط به آن ملک مردود بوده و ملک مذکور در مزایده های بعدی با شرایط املاک دارای سابقه برای عموم عرضه خواهد گردید. بدیهی است در صورت وجود بیش از یک پیشنهاد برای آن ملک مزایده انجام خواهد گردید.

۷- در صورت ارائه تقاضای خرید به صورت اقساطی برای املاک غیر مسکونی و غیر تجاری و یا غیر مسکونی تجاری، پس از اعلام برنده مزایده، مسپرده گذاری مبلغ پیش پرداخت به صورت نقدی نزد بانک برابر شرایط اعلامی به شرح زیر و طی ایلغیه کتبی الزامی است. در این موارد پرداخت ۸۰ درصد مابقی بصورت اقساطی با عقد قرارداد اجاره بشرط تملیک حداکثر در مدت ۳ماه می باشد. در شرایط برابر اولویت با پیشنهاد نقدی می باشد.

❖ برای املاک غیر مسکونی و غیر تجاری و یا غیر مسکونی تجاری در داخت حداقل ۲۰درصد از قیمت پیشنهادی به صورت نقد نرخ سود واگذاری ۸ درصد می باشد.

❖ برای املاک مسکونی و تجاری و یا مسکونی تجاری بر پرداخت تمام قیمت پیشنهادی به صورت نقد می باشد.

۸- در کلیه املاکی که دارای تاسیسات و ماشین آلات منصوبه و غیر منصوبه و غیر ه می باشند شرکت در مزایده باید معادل ارزش کارشناسی شده تاسیسات و ماشین آلات نسبت به ارائه وثیقه

ملکی از زنده سهیل البیغ بالامعارض شهری به بانک اقدام نماید. تعیین ارزش وثیقه معرفی شده توسط کارشناسان بانک کشاورزی انجام خواهد گرفت و بانک در پذیرش وثیقه معرفی شده پس از انجام کلیه استعلامات مربوطه از ادارات و مراجع قانونی مختار می باشد و شرکت کننده در مزایده حق هر گونه ادعا و اعتراض را از خود سلب و اسقاط نمود. کلیه هزینه های ارزیابی وثیقه معرفی شده و ترهین و تنظیم قرارداد رهنی در دفتر اسناد رسمی بر عهده برنده مزایده می باشد. در صورتیکه برنده مزایده وثیقه مورد نظر بانک را ارائه ننماید و یا شرایط ترهین آن را فراهم ننماید پیش پرداخت شرکت در مزایده ی ضبط و ملک با شرایط فوق به نفقات دوم با سوم واگذار خواهد گردید.

۹- کلیه املاک با وضعیت موجود و طبق مفاد اسناد انتقال اجرایی و اسناد مالکیت صادر شده واگذار می گردند و در صورت وجود منصرف، خلع ید و تخلیه و وضع ید و تصرف و هر گونه اقدام متصوره و غیر متصوره که برای وضع ید، تصرف و استیفای منفعت نیاز باشد بر عهده برنده مزایده می باشد و در صورت نیاز به اصلاحات لینی اعم از ادغام، تفکیک، افران، تجمیع، اصلاح سند، دریافت سند ششادک، رفع مغایرت، اصلاح حدود و غیره از هر نوع که باشد وظعی کلیه مراحل آن بعهده و یا هر ی نه برنده مزایده می باشد و بانک هیچگونه هزینه ای را این بابت پرداخت نمی نماید و بانک هر گونه مسئولیتی را از خود سلب و اسقاط می نماید. شرکت کننده در مزایده با امضای اوراق شرکت در مزایده هر گونه دعای احتمالی موجود و آتی را با بانک صلح نمود.

۱۰ - اخذ کلیه مجوزها و پروانه های مربوطه در صورت بارودن شرایط از ادارات ذریبط بر عهده خریدار خواهد بود.
۱۱- کلیه هزینه های ثبت قرارداد و صدور اسناد انتقال قطعی و سند مالکیت در دفتر خانه اسناد رسمی و اداره ثبت و غیره به عهده برنده مزایده خواهد بود.

۱۲- بازدید از املاک و مطالعه مدارک و سوابق مربوطه قبل از شرکت در مزایده برای تمامی شرکت کنندگان در مزایده الزامی می باشد و شرکت در مزایده به منزله باز دید از املاک و مطالعه مدارک و سوابق مربوطه توسط شرکت کننده بوده و شرکت کننده در مزایده هر گونه اعتراض و ادعایی را در این خصوص از خود سلب و اسقاط

لیست املاک مزایده

ملک	سابقه مزایده دارد/ باراول	متراژ		قیمت پایه (ریال)	توضیحات
		عرصه	اعیان		
باغ	دارد	۳۳۴۸۷/۴		۲/۰۰۹/۲۲۴/۰۰۰	
زی وزمین و عی	دارد	۲۸۰۰۰	۶۹۰	۳/۶۶۴/۸۳۱/۰۰۰	دارای پروانه دامداری به مساحت ۵۰۰۰ متر مربع که بصورت دیوار کشی شده می باشد
گونی	دارد	مساحت ششادک ۲۸۷/۵۵	مساحت ششادک ۲۲۰/۵	ارزش سهم شاعی ۲/۷۴۲/۷۵۰/۰۰۰	
هی و باغ میوه	دارد	مساحت ششادک ۱۳۹۴۱/۶		۲۵۰/۹۴۹/۰۰۰	
داری	دارد	۴۰۰۰	۷۳۰	۱/۱۲۳/۰۰۰/۰۰۰	اعیانی مستهلک می باشد
گونی	دارد	۸۷/۷۸۵	۱۳۵	۷۷۵/۸۰۴/۶۰۰	
گونی	دارد	۲۱۰/۴۵	اعیانی در دو طبقه مجموعا ۲۶۸/۲۸	۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰/۸	
گونی	دارد	۲۲۰	در دو طبقه مجموعا ۲۴۵/۵۵	۸/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	
گونی	دارد	مساحت ششادک ۳۲۱/۴۰	مساحت ششادک ۲۹۰	ارزش ۵/ دانگ از ششادک ۱/۷۶۴/۰۵۰/۰۰۰	
داری	دارد	مساحت ششادک ۱۰۰۰۰	مساحت ششادک ۱۲۶۹	ارزش یک دانگ مشاع از ششادک ۵۵۰/۰۰۰/۰۰۰	
گونی	دارد	۶۰/۴۰۰	۲۳۳/۶	۱/۰۳۶/۷۸۲/۰۰۰	
گونی	دارد	۳۰۰	در دو طبقه مجموعا ۲۲۹	۳/۶۱۵/۲۵۰/۰۰۰	
خانه	دارد	۶۹۶۱	۳۰۶۳	۴/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰	
گونی	دارد	۷۶۰/۳۷	۲۳۸/۵۰ متر مربع به انضمام ۷۵ متر مربع زیر زمین	۱۱/۸۸۴/۸۱۰/۰۰۰	
گونی تجاری	دارد	۸۸/۵۰	در طبقه مجموعا ۱۸۸/۷۰	۶/۳۱۲/۰۰۰/۰۰۰	ملک حاضر در همکف دارای سه دهنه مغازه تجاری و یک واحد مسکونی در طبقه فوقانی می باشد
باغی	دارد	کل مساحت ششادک ۶۸۹۵۰ متر مربع و میزان مساحت سهم مشاعی می باشد به مساحت کل ۷/۱۸۳۸ متر مربع می باشد	دارای اعیانی های متعدد می باشد که در تصرف غیر می باشد به مساحت کل ۶۶۵ متر مربع	ارزش سهام شاعی ۱/۴۰۰/۰۰۰/۰۰۰	
گونی	دارد	۴۷۴/۹۸	۳۶۶	ارزش سهام شاعی ۱/۱۵۹/۱۰۰/۰۰۰	
تجاری	دارد	مساحت قریبی برابر سر سند ۵۶۰۰	۲۲۶۳	ارزش سهام شاعی ۶/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	قسمتی از اعیانی بصورت یراکننده و مشترک در پلاکهای ۳۳۷ و ۳۳۶ و ۳۳۵ واقع گردیده است
داری	دارد	۱۸۱۰/۱/۸۸	۳۵۲۰	۴/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	
محصولات بهداشتی و سلولزی	دارد	۳۰۰۱/۷۱	۱۵۷۱	۴۰/۶۴۱/۸۶۸/۰۰۰	ملک بصورت یک واحد تولیدی شامل ماشین آلات خط تولید و تاسیسات و تجهیزات و ماشین آلات متفرقه پشتیبانی کننده تولید می باشد و برنده مزایده باید بابت تضمین حفظ و نگهداری و استفاده ماشین آلات در محل واحد تولیدی حاضر وثیقه ملکی از زنده سهیل البیغ بالامعارض شهری حداقل به ارزش ۲۶/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به بانک ارائه نماید.
انباری	دارد	۳۳۴۳	۱۶۴۹/۴۸	ارزش سهم مشاع بانک ۵/۹۸۰/۰۰۰/۰۰۰	
گونی تجاری	باراول	۳۳۳	۳۴۰	۴۰/۷۷۶/۸۳۲/۳۳۳	۱) اعیانی پلاک با قدمت ۴۰ سال در سه طبقه بشرح زیر می باشد ۲) طبقه همکف بصورت دیو باب مغازه تجاری که مغازه هلیع شمال با طبقه دوم به مساحت ۱۳۹۴ متر مربع می باشد ۳) طبقه اول بعنوان نیم طبقه مغازه تجاری مورد استفاده قرار می گیرد. ۴) طبقه دوم بصورت مسکونی به مساحت ۱۲۲/۶۰ متر مربع می باشد. ۵) سر قطعی دیو باب مغازه متعلق به بانک بوده و داخل مزایده می باشد
مغازه	باراول	۱۱/۲	۱۱/۲	۳/۴۵۰/۰۰۰/۰۰۰	سر قطعی سه دانگ ۱ ششادک مغاز هیز متعلق به بانک بوده و داخل در مزایده می باشد
مغازه	باراول	۱۰/۱۰	۱۰/۱۰	۳/۱۵۰/۰۰۰/۰۰۰	سر قطعی سه دانگ ۱ ششادک مغاز هیز متعلق به بانک بوده و داخل در مزایده می باشد
مغازه	باراول	۹/۷۰	۹/۷۰	۳/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	سر قطعی سه دانگ ۱ ششادک مغاز هیز متعلق به بانک بوده و داخل در مزایده می باشد
مغازه	باراول	۱۳/۲۰	۱۳/۲۰	۳/۷۵۰/۰۰۰/۰۰۰	سر قطعی سه دانگ ۱ ششادک مغاز هیز متعلق به بانک بوده و داخل در مزایده می باشد
مغازه	باراول	۹/۶۰	۹/۶۰	۳/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	سر قطعی سه دانگ ۱ ششادک مغاز هیز متعلق به بانک بوده و داخل در مزایده می باشد
مغازه	باراول	۱۰/۴۰	۱۰/۴۰	۳/۱۵۰/۰۰۰/۰۰۰	سر قطعی سه دانگ ۱ ششادک مغاز هیز متعلق به بانک بوده و داخل در مزایده می باشد
گونی	باراول	۱۰۰/۸۰	مستهلک	۶/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	اعیانی مستهلک بوده و قدمت بالغ بر ۳۵ سال دارد و کلنگی می باشد
گونی	باراول	۲۳۰	مستهلک	۱۱/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰	اعیانی مستهلک بوده و قدمت بالغ بر ۳۵ سال دارد و کلنگی می باشد
ش قارچ	دارد	۱۲۰۰	۵۱۴	۷/۶۰۱/۰۰۰/۰۰۰	قسمتی از اعیانی مشتمل بر ۲۱۲ ساختمان یکبار جهی می باشد که مقدار ۱۰۹ متر مربع داخل در مزایده می باشد. ۲) پانوجه به اینکه واحد دارای تاسیسات و ماشین آلات مکانیکی و برقی به ارزش ۲/۷۱۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال می باشد لذا برنده مزایده باید بابت تضمین حفظ و نگهداری و استفاده ماشین آلات در محل واحد تولیدی حاضر وثیقه ملکی از زنده سهیل البیغ بالامعارض شهری حداقل به ارزش ۲/۷۱۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به بانک ارائه نماید.
گونی	دارد	۳۰۰	۲۱۲	ارزش سهم شاع ۴/۷۲۲/۱۱۰/۰۰۰	
داری	دارد	۱۳۶۴	۲۸۰	۱/۴۰۶/۹۲۰/۰۰۰	
مرغداری (بوقلمون گوشتی)	دارد	۱۸۶۶۴/۸	۱۱۲۸	ارزش سهم مشاع ۱۰/۰۹۹/۸۴۴/۰۰۰	اعیانی های مستقر بر روی عرصه مشتمل بر ساختمان و تاسیسات و پرورش بوقلمون و نیز یک فقره دستخر ماهی پرورشی ماهیان گرم آبی در حد جنوبی ملک می باشد
گونی تجاری	دارد	مساحت ششادک ۲۷۵/۵	مساحت ششادک ۳۴۸/۷	۴/۴۸۰/۰۰۰/۰۰۰	۱) اعیانی شامل ۱۵۰ متر مربع در همکف که ۳۱ متر مربع آن بصورت بار کینگ می باشد و مقدار ۱۱۹ متر مربع بصورت یک واحد تجاری به دهنه ۲) طبقه اول به مساحت ۱۶۲/۵ متر مربع مسکونی می باشد ۳) سر قطعی مغازه ها متعلق به بانک نبوده و داخل مزایده نمی باشد
داری	دارد	مساحت ششادک ۸۷۷۵	مساحت ششادک ۲۷۲۹ متر مربع به انضمام دو فقره سیاه بجم ۲۸۰ متر مکعب	ارزش سهم مشاع بانک ۹/۱۴۹/۰۰۰/۰۰۰	از کل مساحت ششادک ملک به میزان ۲۳۴۴ متر مربع شامل دو فقره بهار بندو ۴۸۰ متر مربع دو فقره سیاه می باشد
گونی	دارد	۱۲۷/۵۵	۵۰۰	ارزش سهم مشاع بانک ۲۴۵/۰۴۵/۲۴۴/۱۷	
گونی	دارد	۲۹۳/۹۵	۲۹۰	۵۰۱/۶۳۶/۹۶۳/۱۳	
گونی	دارد	۱۲۳/۶	۴۶۰	۱۱/۷۷۳/۰۰۰/۰۰۰	
لیدی مواد لبنی	باراول	۳۵۹۸	۱۳۰۴	۶۷/۷۹۰/۰۰۰/۰۰۰	۱) کارخانه در اراضی شهرک صنعتی شهرستان سردشت مستقر می باشد و برای عرصه قرار داد و انباری با شرکت شیر گیاهی صنعتی استان آذربایجان غربی می باشد و برای ساختمان و تاسیسات و ماشین آلات بصورت جلسه مزایده ثبتی تنظیم گردیده است (مطابق با مقررات اداره ثبت اسناد و املاک) ۲) پانوجه به اینکه واحد دارای تاسیسات و ماشین آلات مکانیکی و برقی به ارزش ۳۶/۷۹۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال می باشد لذا برنده مزایده باید بابت تضمین حفظ و نگهداری و استفاده ماشین آلات در محل واحد تولیدی حاضر وثیقه ملکی از زنده سهیل البیغ بالامعارض شهری حداقل به ارزش ۳۶/۷۹۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به بانک ارائه نماید.
داریات		مساحت ششادک ۱۰۹۰۰	۱۴۳۰ متر مربع مرغداری و ۹۰۰ متر مربع شلات	ارزش سهم شاع ۲/۳۰۲/۰۰۰/۰۰۰	ششادک اعیان مشتمل بر عوارذ زیر می باشد: ۱) باغ اوانب ۳۵ ساله، گردو، گیلاس و انگور به مساحت ۸۵۰۰ متر مربع ۲) دو واحد مرغداری نیمه تمام بدون سقف به مساحت ۱۵۸۴ متر مربع ۳) استخر حاکی به مساحت ۶۶۶ متر مربع ۴) خانه باغ ۱۵۰ متر مربع
اعیان	دارد	۱۹۸۰۲		ارزش سهم شاع ۲/۲۳۱/۰۰۰/۰۰۰	



۶
معاشرت

دروضعیت برد-برد



۵

مراقب سندرم

گردن پیامکی باشید!

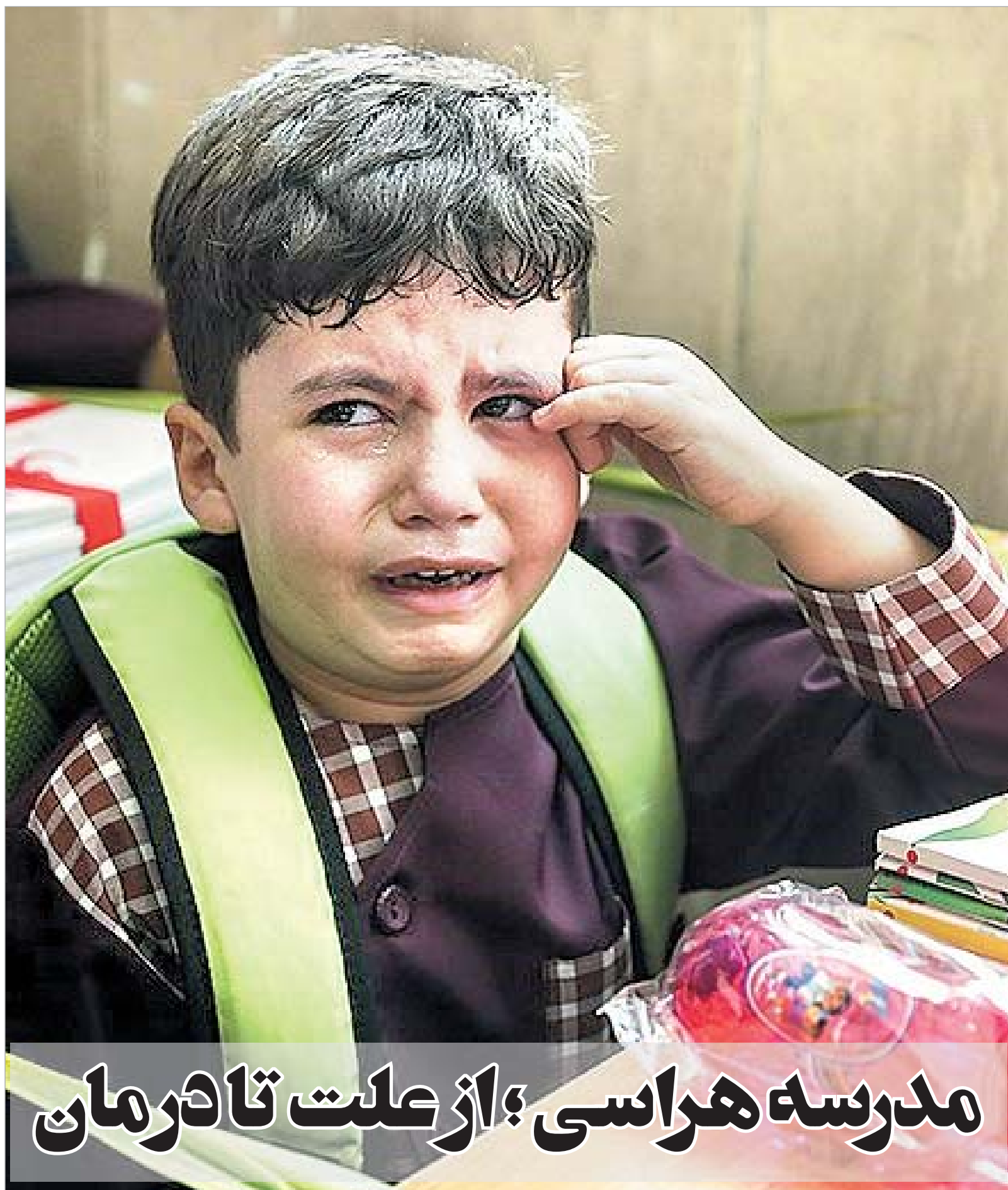
خانواده

شنبه ۱۵ شهریور ۱۳۹۹

سال نود و پنجم - شماره ۲۷۶۴۶

۴۶۲

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات



مدرسه هراسی؛ از علت تا درمان



درمان کووید ۱۹ با کمک بهبودیافتگان اهدای پلاسما شکرانه نجات از کرونا

● یگانه خدمتی

می‌توانند پلاسمای خود را اهدا کنند.»
دلیل اینکه گفته می‌شود ۱۴ روز باید از بهبودی گذشته باشد این است که پلاسمای افراد مبتلا به ویروس در دو هفته ابتدایی غنی از آنتی‌بادی نیست و بعد از بهبود کامل در هفته سوم تا چهارم بعد از ابتلا که خون فرد عاری از ویروس می‌شود، پلاسما خون سرشار از آنتی‌بادی می‌شود.

البته اهدای پلاسما شرایطی هم دارد. بهبودیافتگانی که دارای فشار خون، دیابت یا برخی بیماری‌های دیگر زمینه‌ای نیز باشند، شرایط اهدای پلاسما را ندارند. زنان بدون سابقه بارداری، زنان مجرد و مردان بین سن ۱۸ تا ۶۰ سال برای اهدای پلاسما در اولویت قرار دارند. مراجعه کنندگان با آزمایش‌های بی‌سی آر، سرولوژی مثبت و سابقه بستری بعد از گذشت ۲۸ روز از ابتلا به سازمان انتقال خون باید برای اهدای پلاسما اقدام کنند.

اگر شرایط لازم را داشته باشید به روش افزایش به میزان ۵۰۰ سی‌سی پلاسما از خون شما دریافت و سایر اجزای سلولی خون فرد، مانند گلبول‌های قرمز مجدداً بدون مداخله دست، توسط همان دستگاه به بدن برگردانده می‌شود.

اهدای پلاسما به سیستم ایمنی فرد آسیب نمی‌زند و هیچ ضرر و عوارضی ندارد و پس از اهدای پلاسما با مصرف مقداری مایعات پلاسمای اهدا شده جبران می‌شود.

اگر می‌خواهید پلاسما اهدا کنید باید بدانید که شب قبل اهدا، باید از مصرف نوشیدنی‌های الکلی، غذاهای چرب و تخم مرغ خودداری کنید. بعد از اهدا استراحت کرده و از نوشیدنی و خوراکی که در مراکز انتقال خون به شما می‌دهند استفاده کنید تا احساس سرگیجه و بی‌حالی بهتر شود. تا چهار ساعت بعد از اهدا، پوشش روی محل سوزن باید باقی بماند و بار سنگین هم حمل نکنید و در طول روز آب و آب‌میوه زیاد بخورید.

برای اهدای پلاسما می‌توانید به مراکز ۲۵ گانه انتقال خون مراجعه کنید که با رعایت پروتکل‌ها و نکات بهداشتی این کار را انجام می‌دهند و لازم نیست نگران باشید.

می‌کنند تا ویروس را پیدا کرده و شروع به از بین بردن آن کنند.
به گفته دکتر ایرانی جم‌فوق تخصص خون و آنکولوژی بیمارانی که مبتلا به کرونا هستند در اوایل شروع بیماری سیستم ایمنی بدنشان فعال نشده و توانایی مبارزه با این ویروس را ندارند. در این صورت پلاسما درمانی باعث کاهش مرگ و میر در این بیماران و کمک به بهبود وضعیت آنها می‌شود.

انجام پلاسما درمانی بیماران مبتلا به کرونا در ایران ابتدا در مرکز آموزشی درمانی امام خمینی (ره) انجام شد و اکنون از بهبودیافتگان کرونا خواسته می‌شود با اهدای پلاسما به درمان بیماران کمک کنند. مردم استان‌های تهران، خوزستان، اصفهان، مازندران، خراسان رضوی، کرمانشاه، آذربایجان غربی اقبال بیشتری برای اهدای پلاسما داشته‌اند. پلاسما درمانی می‌تواند باعث کاهش مرگ و میر بیماران شود، پیمان عشقی رئیس سازمان انتقال خون کشور در مورد پلاسما درمانی می‌گوید: «در کارآزمایی اول پلاسما درمانی که بین حدود ۲۰۰ بیماری که پلاسما گرفته بودند انجام شد در مقایسه با ۷۰ نفر گروه شاهد، مرگ و میر ۵۰ درصد و مدت اقامت در بیمارستان هم ۳۰ درصد کاهش پیدا کرد. بیمارانی که پلاسما درمانی شدند و کارشان به‌ای سی‌یو کشیده شده بود نیز بیش از ۵۰ درصد بهبود پیدا کردن.»

چطور باید پلاسما اهدا کنیم؟

شاید برای شما هم این سوال پیش آمده که پس از بهبودی از چه زمانی می‌توانید پلاسما اهدا کنید. دکتر حسن ابوالقاسمی رئیس انجمن خون و پلاسماهای کودکان ایران می‌گوید: «تمام افرادی که تست کرونای آنها مثبت شده و بهبود یافته‌اند، می‌توانند در این طرح مشارکت کنند. شرط ما این است که ۱۴ روز از دوره درمان گذشته باشد و مبتلا به این ویروس دیگر هیچ نشانه‌ای از بیماری نداشته باشد. در این رابطه میزان درگیری مبتلا به ویروس اهمیت ندارد. چه افرادی که دوره طولانی از بیماری را پشت سر گذاشته‌اند و چه افرادی که نشانه‌هایی خفیف داشته‌اند،

حتماً این چند ماه زیاد شنیده‌اید که از بهبودیافتگان بیماری کرونا خواسته می‌شود پلاسما اهدا کنند. روشی که به عنوان امیدی برای بهبود و درمان این بیماری مطرح است و بسیاری از کشورهای جهان از این روش استفاده می‌کنند. بسیاری از کسانی که از کرونا نجات پیدا کرده‌اند اهدای پلاسما را شکرانه سلامتی شان می‌دانند. اما چه اتفاقی می‌افتد که پلاسما می‌تواند نجات بخش باشد؟

کاهش مرگ و میر کرونایی با پلاسما

این اولین بار نیست که از پلاسما درمانی برای درمان بیماران استفاده می‌شود. در گذشته برای درمان بیماری‌هایی مانند سارس، مرس و آنفلوآنزا ۱N۱H از این روش استفاده شده و استفاده از این روش به پاندمی آنفولانزای ۱۹۱۸ باز می‌گردد.

فوریه ۲۰۲۰ و در گزارشی که توسط پژوهشگران چینی منتشر شد اعلام شد که این روش درمانی می‌تواند برای درمان بیماری سارس و کووید ۱۹ هم موثر باشد.

مکانیزم پلاسما درمانی به این شکل است؛ سیستم ایمنی بدن نیروی دفاعی بدن است و زمانی که ویروس به بدن حمله می‌کند سلولهای دفاعی شامل گلبول‌های سفید برای مقابله با ویروس فرستاده می‌شوند. این گلبول‌ها برای مقابله با ویروس از خودشان آنتی‌بادی ترشح می‌کنند، این آنتی‌بادی‌ها برای همیشه در قسمتی از خون یعنی پلاسما باقی می‌مانند.

به همین دلیل کسی که از بیماری کرونا بهبود پیدا کرده مقادیر زیادی از این آنتی‌بادی‌ها در پلاسمای خودش وجود دارد. این آنتی‌بادی با دستگاه پلاسما فریزر از بدن آن‌ها خارج و آنتی‌بادی خارج شده از بیمار بهبود یافته به پلاسمای افراد بستری جایگزین می‌شود که ایمنی موقتی را تا زمانی که سیستم ایمنی بیمار بتواند پادتن خود را تولید کند، تامین می‌کند. در واقع بخشی از پلاسمای فرد بهبود یافته به بیماران با بیماری شدید تزریق می‌شود و این آنتی‌بادی‌ها سیستم ایمنی بدن بیمار را تحریک

یک تکه آسمان

خدایا

از تو نومید نمی‌شوم، زیرا در توبه به روی من گشوده‌ای. بلکه به درگاه تو می‌نالم به سان بنده‌ای ذلیل و بر خود ستم کرده و حرمت پروردگار خود شکسته، آن که گناهانش افزون است و افزون تر نماید و روزگارش روی به سیاه بختی نهاده و در گذشته است، چندان که زمان عمل را پایان یافته بیند و عمر را به نهایت رسیده، و یقین کند که جز تواس پناهی نیست و از تو گریختن نتواند.

اینک دست دعا به‌سوی تو برداشته و از روی اخلاص به درگاه تو توبه می‌کند و با دلی پاک در مقام قرب تو ایستاده است... می‌داند که تو عفو کردن از گناهان بزرگ را بزرگ نمی‌شماری و گذشت از خطای عظیم دشواری نمی‌نماید و تحمل خطاهای فاحش ما بر تو گران نمی‌آید.

دعای دوازدهم صحیفه سجادیه

... کتاب کودک

الگا بوگندو

پیشنهاد این هفته ما برای کتابخوانی کودکان شما، کتاب «الگا و یک موجود بوگندو اهل هیچ کجا»، نوشته الیس گراول است که نشر گیس آن را با ترجمه سعیده موسوی منتشر کرده است.

این کتاب که تصویرگری آن هم به عهده خود الیس گراول بوده، ماجرای الگا



دختری با خصوصیات عجیب و غریب را روایت می‌کند که عاشق طبیعت و حیوانات است. الگا یک دانشمند کوچولو است. مدام در حال تحقیق و تفحص است و همه مشاهداتش را ثبت می‌کند.

او با حشرات خانه‌اش بازی می‌کند، با گونه جانوری ناشناخته‌اش ریاضی کار می‌کند و سعی می‌کند به او اسپانیایی بیاموزد.

الگا آناتومی سگ دوستش را در دفترش ثبت می‌کند و به این نتیجه می‌رسد که این سگ فقط مغز دارد و مثانه. این کتاب ۱۷۶ صفحه دارد و به قیمت ۳۸ هزار و ۵۰۰ تومان به فروش می‌رسد.

پیشنهاد هفته

مدرسه‌ها بالاخره باز شدند و تعطیلات تابستانی در بسیاری از خانه‌ها رسماً به پایان رسیده است. اما اگر با وجود کلاس‌های آنلاین مدرسه، اوقات فراغتی برای شما و فرزندان باقی مانده است، برای تان سه پیشنهاد کتابخوانی سرگرم‌کننده و جذاب داریم.

ره‌پاییز

• نویسنده: لادن کرمی

قسمت دوم و پایانی



سمنان تو را تا اینجا آورده بود. می‌خواستم ببرسم که چرا اصلا به آسایشگاه رفتی اما اوایل گفتگویمان بود. نمی‌خواستم ناراحتت کنم.

از کیفم کتابمان را در آوردم و روی پایت گذاشتم. سرت را به طرفش خم کردی اما چیزی نگفتی برای همین خودم شروع کردم: می‌دانم که چه قدر خوب به خاطرش داری.

صفحه اولش نوشته‌ای: «هدیه‌ای برای روزهای پیری‌مان». این چند سال هر وقت با هم تلفنی حرف می‌زدیم یا هروقت به یادت می‌افتادم کاغذهایی روپری می‌کردم و به آخرش اضافه می‌کردم. بخونشون، البته که من مثل تو نویسنده نیستم.

– «می‌خوام با صدای خودت بشنوم.»

برایت خواندمشان.... «خب این هم از این. برای پایانش هم تو امروز را بنویس. هیچ وقت دوست نداشتم مرگمون نقطه پایان این کتاب باشه.»

– «تو بنویس.»

آرام به پشتت زدم و به تو نزدیک شدم: تنبل نباش دختر. تو این کتاب رو شروع کردی پایانش هم با تو. تو می‌دونی... فریادی زدی و گفتی: من نمی‌تونم.

سس پیتزا که توی دستت بود به خاطر فشار دستت، پاشید روی روسری آبی روشنت.

دستی‌پاچه دستمال مرطوبی را از کیفم در آوردم و خواستم روسری ات را تمیز کنم. گریه ات گرفت. دستانت را گرفتم و تلاش کردم آرام ات کنم: «بخشید. نمی‌دونستم تو اون آسایشگاه اینقدر به تو سخت گذشته که این طور پریشون شدی. خودم می‌نویسمش. اصلا مهم نیست. ناراحت نباش.»

خواستم دستمالی بیاورم تا اشکت را پاک کنم که صدایم کردی: «گوشت رو بپار. می‌خوام چیز مهمی بگم.»

لیخندی زدم. اگر فریادی در گوشم خوشحالت می‌کرد، باید انجامش می‌دادی. خم شدم و بعد چیزی در گوشم زمزمه کردی که انگار برایم بلندترین فریاد عالم بود. انگار کر شده بودم. صداهای اطراف را نمی‌شنیدم. اما حالا می‌فهمیدم.

حالا می‌فهمیدم چرا نمی‌تونستی پایان داستانمان را بنویسی، می‌فهمیدم چرا برگ‌های آخر کتابمان را نخواندی، می‌فهمیدم چرا زمان به دست خطت تو رحم نکرده بود و می‌فهمیدم چرا اینقدر پریشان بودی و ساکت. تو در گوشم بلندترین فریاد عمرت را زمزمه کردی: من نابینا شده‌ام.

پارک روی همین نیمکت می‌نشستیم، دقایق طولانی سکوت می‌کردیم و دور و بر را تماشا می‌کردیم.

تو طوری درختان را با حیرت تماشا می‌کردی که انگار تا قبل از آن درخت ندیده بودی. یادم است که یک بار گفتی: هیچ کس به اندازه خداوند هنرمند و مهربان نیست.

اول آثاری به زیبایی غروب و درختان خلق کرد و بعد آن‌ها را در نمایشگاهی بزرگ به نام دنیا که ورود به آن رایگان است قرار داد و بعد شیرینی معجزه‌ی دیدن این زیبایی‌ها را به وسیله چشم به ما ارزانی داد.

همان طور که آمیوه ات را می‌خوردی، برایم تعریف کردی که چطور از آسایشگاه فرار کردی. این طور که فهمیدم یکی از همسایه‌های قدیمی ات در

بیرون افتاد.

وقتی برداشتمش تند تند گفتی: این کاغذها پر از خاطره هامون، آرزو هامون، راز هامون، حرفامون، لیست آشیایی که دوستشون داریم و بخشی از اون دفتر خواب نویسی بچگیامونه. از سه سال پیش شروع کردم به نوشتنشون.

همیشه دنبال کادویی می‌گشتم که باعث شه وقتی می‌بینیش یاد من بیفتی و تنها چیزی که به ذهنم رسید همین بود. بی‌تعارف بگم. خیلی قشنگن. همشون.

به راستی که این کتابچه قشنگ‌تر از هر سوپرایز دیگری بود. تو نویسنده خوبی بودی.

اطرافت را خوب نگاه می‌کردی و با زیبایی و لطافت جزئیات را در دفتر یادداشت کوچکت ثبت می‌کردی. بعضی روزها در همین

تولد بیست سالگی ام. در خانه مان جشن کوچکی گرفتیم. مادرت کیک شکلاتی مخصوص خودش را پخته بود.

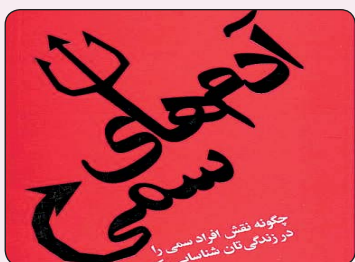
با مادرم مشغول آماده کردن وسایل بودند که خودت را پرت کردی کنارم روی کاناپه و گفتی: کی گفته کادو رو باید بعد کیک داد؟! من دیگه طاقت ندارم.

تلویزیون را خاموش کردی و بسته‌ای را جلویم گرفتی. داشتم آرام آرام چسب‌های کاغذ کادو را جدا می‌کردم.

بسته را از دستم گرفتی: «چی کار می‌کنی؟! تمام خوبیش به پاره کردنشه. اگه تو نمی‌خواهی این لذت رو تجربه کنی خودم این کار رو می‌کنم.» کاغذ کادو را که پاره کردی یک شیشه عطر و یک دسته کاغذ که با کاغذ رنگی رویش مثل کتاب بود،

... کتاب بزرگسال

آدم‌های سمی



آدم‌های سمی، کتابی نوشته لیلیان گلاس است که فریبا جعفری نمینی آن را ترجمه کرده و انتشارات نسل نواندیش در ۳۵۲ صفحه رقی آن را چاپ و روانه کتابفروشی‌ها کرده است. آدم سمی کسی است که می‌تواند در برابر شما و آرزوهایتان قرار گیرد. کسی که می‌تواند زندگی شما را مسموم کند، کسی که حمایت‌کننده نیست، کسی که نمی‌تواند پیشرفت شما را ببیند، کسی که آرزوهای شما را دست کم می‌گیرد و نمی‌خواهد شما زندگی شاد و پرباری داشته باشید.

کتاب آدم‌های سمی به شما می‌آموزد که باید از چه کسانی دوری کنید و چطور با افراد منفی مواجه شوید که قربانی معاشرت‌تان نباشید.

این کتاب همچون راهنمایی به شما کمک می‌کند تا چگونه رفتار کردن و سخن گفتن را بیاموزید، به‌نحوی که آدم‌های سمی دیگر نتوانند به خانه‌تان نفوذ کنند و سلامت ذهن و روان و جسمتان را به خطر بیندازند. شما خواهید آموخت که ابزارهایی در دست دارید و توانایی‌هایی در وجودتان هست که می‌توانند به شما کمک کنند تا شاد زندگی کنید.

... کتاب نوجوان

سورنا و جلیقه آتش



اگر فرزند نوجوانی در خانه دارید، مطالعه کتاب «سورنا و جلیقه آتش» پیشنهاد ما به او است. این کتاب را مسلم ناصری نوشته و نشر افق آن را در ۲۲۹ صفحه منتشر کرده است.

«سورنا و جلیقه آتش» یک رمان جذاب و خواندنی است و با نثری روان و شیرین و وقایعی جالب و نفس‌گیر را روایت می‌کند که در عین روایت امروزی‌اش، ریشه در اسطوره‌ها و افسانه‌های پیر راز و رمز ایرانی دارد.

سورنا، فرزند بزرگ پادشاه مادرش را از دست داده و اکنون شاه از همسر دیگرش صاحب دختری زیبا به نام رخشاد شده است.

وزیر بدانیش، هیولایی را وامی‌دارد تا وارد جسم رخشاد شود. سورنا می‌فهمد که نوزاد شب‌ها تغییر شکل می‌دهد و اسب‌های پادشاه را می‌بلعد؛ اما پادشاه که گمان می‌کند سورنا به خواهرش حسادت می‌ورزد، پسرش را از کاخ بیرون می‌کند... این کتاب را می‌توانید به قیمت ۲۹ هزار تومان خریداری کنید.

... پیشنهاد سر آشپز

خورش ارومیه

خورش ارومیه یا «اورمیه خورش» همانطور که از نامش پیداست یکی از غذاهای رسمی ارومیه است که با ترکیبی از گوشت و لوبیا و بادمجان تهیه می‌شود. این خورش طعمی منحصر به فرد دارد که اگر یک بار آن را بپزید مشتری همیشگی اش خواهید شد.

● مواد لازم:

گوشت خورشی	۴۰۰ گرم
لوبیا چیتی	۲ پیمانه
پیاز	۱ عدد
بادمجان	۲ عدد
گوچه فرنگی	۲ عدد
سیب زمینی	۲ عدد
غوره	نصف پیمانه
زعفران	نصف قاشق چایخوری
کره	۲ قاشق غذاخوری
نمک، فلفل، زردچوبه	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

● طرز تهیه:

پیازها را خرد کرده و تفت دهید. بعد از آنکه پیاز سبک شد، گوشت خورشی و زردچوبه را اضافه کنید و تفت دهید. سپس با چند لیوان آب گوشت را بپزید. لوبیا چیتی را در قابلمه‌ای دیگر با آب بپزید و وقتی نیم پز شد، آن را آبکش کنید تا خاصیت نفاخ بودن آن از بین برود. سپس لوبیا را به گوشت در حال پخت اضافه کنید.

در تابه‌ای رب گوچه فرنگی را با روغن سرخ کرده و نمک و فلفل و ادویه‌های دلخواه را به آن اضافه کنید. سپس آن را به خورش بیفزایید. وقتی گوشت و لوبیا خوب پخته شدند، زعفران دم کرده را به خورش اضافه کنید. غوره را کمی تفت داده و در اواخر پخت خورش به آن اضافه کنید.



نکته: به جای غوره می‌توانید از آبغوره یا گرد غوره هم استفاده کنید. برخی بادمجان این غذا را خرد کرده و بعد سرخ می‌کنند و حین پخت به خورش اضافه می‌کنند.

سیب زمینی‌ها را خلال کرده یا به شکل دلخواه خرد کنید و سرخ کنید. بادمجان را هم جداگانه سرخ کرده و بعد از کشیدن خورش، روی خورش بگذارید سپس غذا را سرو کنید.

... دنیای شیرین

کیک موز و گردو

● مواد لازم:

آرد	۲,۵ پیمانه
تخم مرغ	۴ عدد
شیر موز	۱ پیمانه
موز	۱ عدد
روغن مایع	نصف لیوان
وانیل	نوک قاشق چایخوری
شکر	۱ پیمانه
گردو خرد شده	۱/۲ پیمانه
بیکنینگ پودر	۲ قاشق چایخوری

● طرز تهیه:

فر را در دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد گرم کنید. در یک کاسه بزرگ تخم مرغ، شکر و وانیل را با همزن برقی بزنید تا مایه‌ای سفیدرنگ به دست آید.

سپس شیرموز و روغن مایع را اضافه کنید و هم بزنید. آرد و بیکنینگ پودر را با هم مخلوط و به تدریج به مایه کیک اضافه کنید. حین اضافه کردن مایه را با لیسک مرتب هم بزنید تا آرد گلوله نشود. موز و گردو خرد شده را اضافه کنید و کمی دیگر هم بزنید.

کف و دیواره‌های قالب کیک را چرب کنید و کاغذ روغنی بیندازید سپس مایه کیک را در آن ریخته و قالب را به مدت ۴۰ دقیقه در طبقه وسط فر بگذارید تا کیک کامل بپزد. پس از خنک شدن، کیک را سرو کنید.



... آشپزی رژیمی

اشکنه گوچه فرنگی

اشکنه را در بیشتر نقاط کشور به عنوان یک غذای ساده، ارزان و سالم می‌پزند و سرو می‌کنند. این دستور اما متعلق به استان خراسان رضوی و شهر سبزوار است که برخلاف اشکنه‌های دیگر ظاهری شبیه سوپ یا آش دارد.

● مواد لازم:

گوچه درشت	۴ عدد رنده شده
پیاز	۱ عدد
سیب زمینی	۱ عدد
رشته آش	۲۵۰ گرم
مرزه خشک	۱ قاشق سوپ خوری
نمک، فلفل، زرد چوبه	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم
تخم مرغ	۳ عدد

● طرز تهیه:

پیاز را ریز خرد کرده و تفت دهید. وقتی طلایی شد سیب زمینی خرد شده را اضافه کرده و تفت دهید. سپس گوچه فرنگی رنده شده را بیفزایید.

وقتی آب گوچه فرنگی خشک شد رشته آش، نمک، فلفل، زردچوبه و مرزه را اضافه کنید. در پایان ۳ لیوان آب به قابلمه اضافه کنید تا ۱۵ دقیقه بجوشد و رشته نرم شود.

۵ دقیقه قبل از سرو تخم مرغ‌ها را در ظرفی شکسته و به اشکنه اضافه کنید. البته به دلیل وجود رشته، تخم مرغ از این دستور قابل حذف است.



زندگی در خیابان‌های پر تردد چاقان می‌کند!

دیگری برای سلامتی از افزایش خطر ابتلا به سرطان ریه و تنگی نفس گرفته تا ابتلا به زوال عقل، جنون و بیماری‌های قلبی و عروقی ارتباط



آلودگی هوا و آلودگی‌های صوتی دو مشکل مربوط به زندگی در مجاورت گذرگاه‌ها و خیابان‌های اصلی در شهرها و زندگی شهری امروزی است.

حالا نتایج یک مطالعه که به تازگی منتشر شده نشان داد زندگی در نزدیکی یک خیابان شلوغ و پر تردد که سرو صدای زیادی دارد، خطر ابتلا به چاقی را افزایش می‌دهد.

محققان انگلیسی در مطالعه‌ای روی ۵۰۰ هزار نفر در انگلیس، هلند و نروژ، دریافتند که زندگی در نزدیکی یک خیابان پر ترافیک هم با افزایش شاخص جرم بدن (بی.ام.آی) و هم با افزایش اندازه دور کمر ارتباط دارد.

این مطالعه نشان داد سر و صدای ترافیک می‌تواند سطح استرس را بالا ببرد و بر سلامتی تأثیر منفی بگذارد.

همچنین مطالعاتی که پیش از این در این زمینه انجام شده نشان داده است زندگی در نزدیکی خیابان‌های شلوغ و پر تردد با افزایش خطرات

دارد.

محققان انگلیسی پیش از این در مطالعه‌ای متوجه شدند که خطر ابتلا به سرطان ریه در افرادی که در ۵۰ متری خیابان‌های شلوغ زندگی می‌کنند، در مقایسه با افرادی که در مجاورت خیابان‌های آرام‌تر زندگی می‌کنند، ۹/۷ درصد بیشتر است.

علاوه بر این، آلودگی هوا روی کیفیت اسپرم‌ها هم تأثیر دارد و می‌تواند قدرت باروری مردان را به مرور زمان و در مواجهه‌های طولانی دچار اختلال کند.

مطالعات نشان داد، ذرات آلاینده کمتر از ۲/۵ میکرون که از آگزوز خودروها خارج می‌شود به راحتی استنشاق می‌شوند می‌توانند به سرطان منجر شوند.

پژوهشگران استرالیایی هم در مطالعه‌ای نشان دادند که زندگی در مجاورت خیابان‌ها، بزرگراه‌ها و جاده‌های پر رفت و آمد ممکن است خطر ابتلا به زوال عقل و جنون را افزایش دهد.

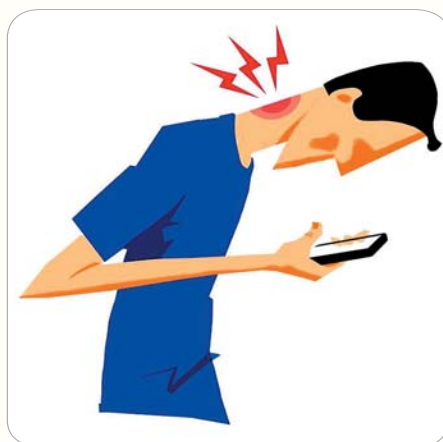
مراقب «سندرم گردن پیامکی» باشید!

این روزها تلفن‌های همراه همه دنیای ما را تسخیر کرده‌اند اما این رفقای همیشه همراه ما، می‌توانند دشمن سلامتی مان هم باشند!

محققان می‌گویند استفاده طولانی مدت از تلفن همراه، موجب عارضه سر به جلو، شانه گرد و همچنین دردهای مزمن در گردن، شانه‌ها، دست‌ها و انگشتان می‌شود.

«سندرم گردن پیامکی» نامی است که محققان روی این اختلال گذاشته‌اند. آنها می‌گویند با خم شدن سر به سمت جلو، وزن آن بر روی گردن افزایش می‌یابد و فشار بیشتری را به ستون فقرات تحمیل می‌کند.

در این تحقیق که توسط پژوهشگران دانشگاه بوعلی‌سینای همدان انجام شد، برای درمان سندرم گردن پیامکی، تکنیک‌های کاربردی و ساده‌ای ذکر شده است:



- چرخش سر، تغییر جهت گردن یا تغییر وضعیت آن، بعد از هر ۳۰ - ۴۰ دقیقه استفاده از تلفن همراه، (حداقل ۱۰ بار این کار را تکرار کنید).

- کشش عضلات گردن، مانند: بالا بردن کتف و عضلات قسمت جلویی گردن (۱۰ تا ۳۰ ثانیه)

- نزدیک کردن گردن به چانه و بازگشت به وضعیت نرمال (۱۰ بار)

- نزدیک کردن کتف‌ها (۲۰ تا ۳۰ ثانیه نگه‌داشتن) جهت تقویت و ثبات عضلات گردن.

هشدارهای زیر بغل درباره سلامتی شما

اگر بوی زیربغل مانند میوه فاسد یا لاک ناخن است، ممکن است با مشکلی که به نام کتواسیدوز شناخته می‌شود، مرتبط باشد که بر توانایی بدن بر پردازش قندها تأثیر می‌گذارد. بوی بد زیربغل می‌تواند به عنوان یک هشدار سلامت عمل کند زیرا ممکن است نشانه‌ای از دیابت یا پیش دیابت نیز باشد.

خارش: خارش مداوم همراه با لکه‌های قرمز و سلول‌های مرده پوست، می‌تواند به رشد قارچ در این بخش از بدن اشاره داشته باشد. در این مورد، مراجعه به پزشک ضروری است.

درد: اگر درد زیربغل مدت طولانی ادامه داشته باشد یا افزایش یابد، ممکن است نشانه‌ای از گره‌های لنفاوی متورم یا شکل‌گیری ضایعات در این بخش از بدن باشد.

توده‌ها و التهاب: شکل‌گیری توده یا برآمدگی با اندازه‌ای قابل توجه می‌تواند یک نشانه هشدار دهنده از بروز مشکل در دستگاه لنفاوی باشد. اگر این توده‌ها به راحتی احساس می‌شوند، این می‌تواند نشانه‌ای از گره‌های لنفاوی ملتهب باشد.

اگر این توده‌ها از بین نروند، ممکن است نشانه‌ای از مشکلات سلامت جدی‌تر باشند. شکل‌گیری یک توده یا برآمدگی برای چند روز یا چند هفته می‌تواند به یک عفونت جدی یا حتی یک تومور بدخیم اشاره داشته باشد. برای بررسی دقیق باید به پزشک مراجعه کنید.

زیربغل می‌تواند نشانه‌های هشدار دهنده‌ای را درباره سلامت ما ارائه کند هر چند که مشکلات مربوط به این بخش از بدن اغلب جدی گرفته نمی‌شوند. در ادامه چند مورد از این هشدارها را می‌خوانید:

بوی بد زیربغل: انباشت عرق روی سطح پوست و گرما محیطی ایده‌آل را برای رشد باکتری‌ها فراهم می‌کند که به بوی ناخوشایند زیربغل منجر می‌شود. این مشکل به راحتی و از طریق استحمام برطرف می‌شود. اما زمانی که بوی بد بسیار قوی و پایدار است، ممکن است که پای مشکلات تیروئید یا تغییرات هورمونی در میان باشد.



سر گیجه هنگام بلند شدن و خطر زوال عقل!

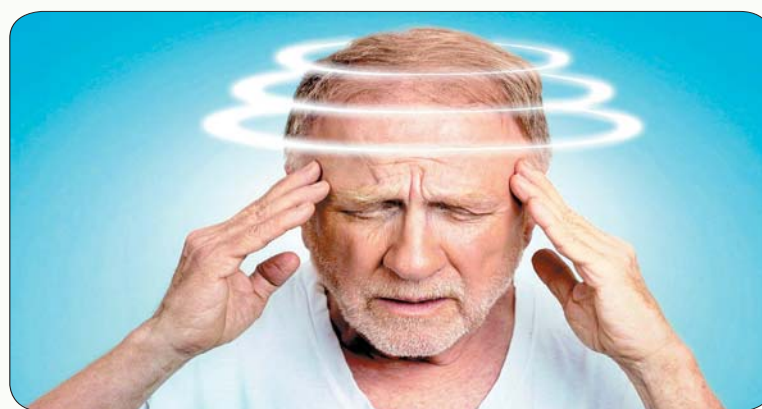
دچار افت فشار خون شدند که در ۹ درصد آنها افت فشار سیستمیک و در ۶ درصد دیگر دیاستولیک بود. در طول ۱۲ سال بعد، داوطلبان همچنان تحت نظر قرار گرفتند تا در صورت ابتلا به زوال عقل، شناسایی شوند. در این مدت مجموعاً ۴۶۲ نفر از داوطلبان یعنی ۲۲ درصد از آنها دچار زوال عقل شدند.

با بررسی این افراد مشخص شد احتمال ابتلای افراد دارای افت فشار سیستمیک به زوال عقل نزدیک به ۴۰ درصد بیش از سایرین است.

آلزایمر شایع‌ترین نوع زوال عقل است. یکی از مهم‌ترین دلایل بروز آلزایمر، تجمع پلاک‌های پروتئین آمیلوئید در مغز است.

آمیلوئید یک اصطلاح عمومی برای پروتئین‌هایی است که به طور طبیعی در بدن بوجود می‌آیند. در مغز افراد سالم، این پروتئین نابود می‌شود ولی در مغز افراد مبتلا به آلزایمر، تجمع می‌یابد.

این افراد یک بار در ابتدای مطالعه و سپس در فاصله یک سال، سه سال و پنج سال بعد باردیگر اندازه‌گیری شد. در این مدت در مجموع ۱۵ درصد از داوطلبان



مهارت‌های شناختی افراد در سنین بالا باشد. این تحقیقات با کمک دو هزار و ۱۳۱ داوطلب سالم با میانگین سنی ۷۳ سال انجام شد. فشار خون

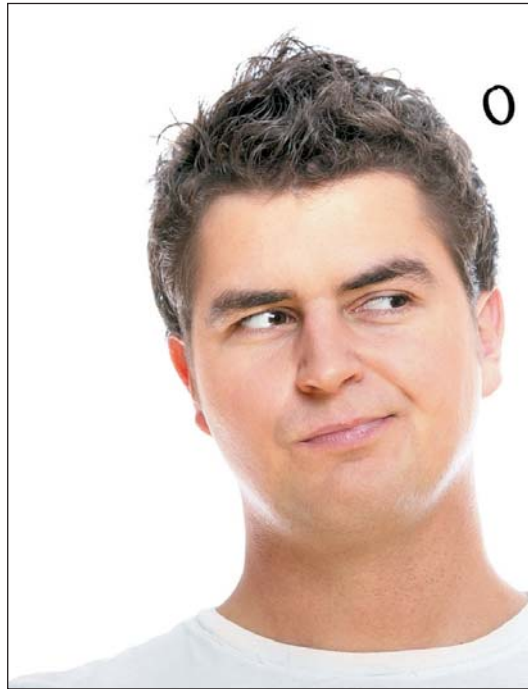
محققان دریافتند افرادی که هنگام بلند شدن، احساس سر گیجه می‌کنند بیش از سایرین در معرض ابتلا به زوال عقل قرار دارند.

این وضعیت که با عنوان افت فشار خون وضعیتی شناخته می‌شود، زمانی رخ می‌دهد که شخص در هنگام تغییر وضعیت بدنی از نشسته به ایستاده یا از خوابیده به نشسته، ناگهان دچار افت فشار خون می‌شود.

البته به گفته محققان تنها آن دسته از افراد که در هنگام ایستادن دچار افت فشار سیستمیک می‌شوند، در معرض ابتلا به زوال عقل هستند و افت فشار دیاستولیک یا فشار خون به طور کلی، ارتباطی با این بیماری ندارد.

فشار سیستمیک، اولین عددی است که در هنگام گرفتن فشار خون خوانده می‌شود و کنترل این افت فشار می‌تواند راهکار مناسبی برای حفظ حافظه و

چه افکاری از بین برنده روابط هستند؟



• عطیه میرزا امیری

کارشناس ارشد روانشناسی

این روزها و با توجه به اینکه کرونا خیلی از مشاغل را دور کاری کرده است، خیلی از زوجها مجبورند زمان بیشتری را با هم بگذرانند. در عین حال فشار و اضطراب ناشی از شرایط جاری باعث شده است که آنها احساس کنند چیزی در رابطه عاشقانه‌شان کم است. به هر دری می‌زنند تا رابطه‌شان را ترمیم کنند و ذوق و شوقی که اوایل ازدواج داشتند را تجربه کنند. اما اشتباه این است که بیشترین تلاش آنها در جهت تغییر شرایط بیرونی است. غافل از اینکه اولین چیزی که باید تغییر پیدا کند افکار درونی آنهاست.

این روزها شاید چنین جمله‌هایی را زیاد از دیگران بشنویم؛ حتی شاید خودمان هم در دزدل‌هایمان با دیگران چنین جملاتی را به زبان بیاوریم: «خیلی خودخواه!»، «هیچ وقت نمی‌فهمه!»، «خیلی وسواسی شده و می‌خواد همه لباساش اتو کشیده و آماده باشه»، «باید تمام توجهم به اون باشه!»، «همیشه فکر می‌کنه فقط نظر خودش به مهمه!»

آدم‌هایی که از نظر احساسی قوی هستند و تمام روابط خود را در احساسات می‌پیچند، آدم‌هایی هستند که نقش قربانی را بازی می‌کنند و ادعا می‌کنند در روابطشان زخم خورده‌اند. حتی بدتر، ممکن است احساس کنند مورد بی‌توجهی، آزار و سوء استفاده عاطفی قرار گرفته‌اند.

متأسفانه، این روزها بیش از پیش با افرادی روبه‌رو می‌شویم که از ناراحتی و آزرده‌گی عاطفی در رابطه عاشقانه‌شان گلایه کنند.

شاید مشکل از این جایی نشأت گیرد که اغلب آدم‌ها به‌راستی باور دارند که آنچه احساس می‌کنند، درست است؛ خیلی تنبله، اصلاً گوش نمی‌کنه، خیلی حرف می‌زنه، اصلاً ملاحظه نمی‌کنه و... چنین افکار تحریف‌شده‌ای در دریای سرخوردگی ناشی از روابط پرآسیب، نقش راهنما به خود می‌گیرند. آنها واقعیت را تحریف کرده و در ذهن خودشان چیزی را بزرگ و غیرواقعی می‌کنند و به آن اعتقاد پیدا می‌کنند.

در هجوم افکار غیرواقعی باید به جایی بایستید، انصاف به خرج دهید، رابطه‌تان را به عنوان یک ناظر بیرونی خارج از گود ببینید و خوب فکر کنید. غیرممکن است که همسران هیچ‌وقت به شما گوش ندهند یا هرگز ملاحظه چیزی را نکنند. شاید شما چنین احساسی داشته باشید ولی در واقعیت چنین چیزی ممکن نیست. کافی است در میانه بحث، دیگری را متهم کنیم که «هیچ وقت به من گوش نمی‌کنی» تا با این توضیح که «همین دیشب ۲ ساعت تمام به حرفات گوش می‌دادم» یا «خودت رو چی می‌گی که...» آتش دعوا تندتر شود.

کافیست بدانید که هیچ کدام از ما ذهن خوان نیستیم و نمی‌فهمیم در ذهن طرف مقابل چه می‌گذرد. هیچ کس بی‌عیب نیست. هیچ کس نمی‌تواند در برابر «خیلی احمقانه فکر می‌کنی!»، «تو خیلی غر می‌زنی» یا «کنار آمدن با هیچ کس به اندازه تو سخت نیست» خون سرد بماند. این افکار زهر آلود (اغراق، برچسب‌گذاری و باور همه یا هیچ) در حالی به زبان می‌آیند که گویی هیچ تردیدی در درستی آنها وجود ندارد. بدبختانه، آسیب عاطفی ناشی از این افکار مسموم، چشمگیر است.

مسیر درستی که زوجها باید برای مراقبت از رابطه خود بردارند این است که این افکار سمی را در رویارویی با یکدیگر مدیریت کنند تا بدین وسیله مانعی بزرگ را در مسیر ارتباط، همدلی، اعتماد و همه چیزهای خوب رابطه حذف کنند. در چنین موقعیتی، زوجها می‌توانند برای بهبود رابطه‌شان در کنار هم تلاش کنند.

چند گونه از افکار مخرب و آسیب‌رسان در رابطه عاطفی وجود دارد. این افکار در زوجها بسیار دیده می‌شود. در برخی زوجها، همه این الگوهای فکری مخرب دیده نمی‌شود، اما در همه زوجها، دست کم یکی از این افکار آسیب‌رسان دیده می‌شود. این افکار مخرب چه چیزهایی هستند؟

نمونه چند تفکر مخرب

۱. افکار «همه یا هیچ»

در دعوا ما روی یکی از دو سر متراژ ذهنی مان هستیم. یا صفریم و یا صد. یا هیچیم یا همه. به نظر شما، همسران همیشه اشتباه می‌کنند یا هیچ کاری را درست انجام نمی‌دهند؟ مثال: همیشه فکر می‌کنه حق با اونه!، هیچ وقت برای من ارزش قائل نیست!

۲. نتیجه‌گیری مصیبت‌بار

یکی از زوجین درباره پیامد منفی کارهای طرف مقابل اغراق می‌کند. مثال: نباید این پول رو خرج می‌کرد، حالا وضعیت مالی من خراب می‌شه!

۳. تله «باید»

یکی از زوجین تصور می‌کند که طرف مقابل خواسته‌اش را برآورده خواهد کرد؛ چون به گمانش او باید از این خواسته باخبر باشد. اینکه خودمان را مستحق چیزی بدانیم که در ذهنمان است و اصلاً شرایط طرف مقابل را نیبینیم، عاقلانه و عادلانه است؟ مثال: تو باید با من بیای خونه مادرم. حتی اگر کار داری.

۴. برچسب‌گذاری

شما به‌شکلی ناعادلانه و بنا نادیده گرفتن ویژگی‌های مثبت همسران، به او برچسب می‌زنید. برچسب‌هایی که مثل سیلی بر روی صورت طرف می‌خورد. مثال: تو چقدر غر می‌زنی همیشه!

۵. سرزنش کردن

به‌شکلی ناعادلانه و غیرمنطقی، همسران را به‌خاطر مشکلات رابطه‌تان یا مشکلات بزرگ‌تر سرزنش می‌کنید. مثال: تو من رو بدبخت کردی و استقلال من رو گرفتی!

۶. تخیل بیش از اندازه

در این وضعیت، شما درباره رفتار همسران نتیجه‌ای منفی می‌گیرید که پایه و اساس منطقی ندارد. مثال: این روزها خیلی سرش شلوغه، حتما سروگوشش جایی می‌جنه! خودتان هم می‌دانید که این افکار از زیادی هیجان ناشی از عصبانیت شماست و اصلاً واقعیت ندارند.

۷. عذاب سرخوردگی

شما بر انتظارات ایده آلی تمرکز می‌کنید که ریشه در گذشته دارند. مثال: همیشه به فکر پدر و مادرشه. اصلاً من براش مهم نیستم! در آخر اینکه باورهای اغراق‌آمیز و تحریف‌شده‌شان درباره خود، خانواده و در آینده، شریک زندگی و بقیه آدم‌هایی که با آنها ارتباط داریم، منجر به سمی کردن ارتباطاتمان می‌شوند. باید آنها را شناسایی و مدیریت کنیم.

... یافته‌های روانشناسی

با خواب سموم مغز رادفع کنید



بدن در جریان سوخت و ساز خود، همواره با دفع سموم و مواد مضر درگیر است. بخشی از این سموم از طریق گردش خون وارد مغز می‌شوند.

اما مطالعات نشان می‌دهند که مغز در حین خواب خودش را از سمومی که به آن وارد شده، پاک می‌کند و با این کار سطح

ایمنی خودش را در مقابل بیماری‌هایی مانند آلزایمر بالا می‌برد. در این مطالعه از افراد خواسته شد که در دستگاه MRI به خواب بروند تا امواج مغزی و فرآیندهای متابولیسم مغز آنها بررسی شود.

دانشمندان مشاهده کردند که در هنگام خواب عمیق مایع مغزی - نخاعی مغز را شست‌وشو می‌دهد و از این طریق سموم را پاک می‌کند. در فرآیند خواب، سلول‌های مغزی فعالیت خود را کاهش داده و امواج الکتریکی مغز به پایین‌ترین سطح می‌رسد. در نتیجه نیاز به اکسیژن کم شده و میزان خونی که باید وارد مغز شود به حداقل می‌رسد. در این زمان، مایع مغزی - نخاعی در نقش یک شست‌وشو دهنده عمل‌کرد سم‌زدایی را آغاز می‌کند.

... توصیه عاشقانه

معاشرت در وضعیت برد-برد



ازدواج قراردادی است که دو طرف باید در وضعیت برد-برد قرار گیرند. بنابراین راهی ندارید جز آنکه باهم به گفت‌وگو مشترک برسید که در آن منافع هر دوی شما و در نهایت منافع زندگی مشترک‌تان تامین می‌شود. این گفت‌وگو با شناخت سبک ارتباطی خاص خودتان حاصل می‌شود.

هر انسانی سبک ارتباطی خاص خودش را دارد و از زاویه متفاوتی با مسائل برخورد می‌کند. گاهی اوقات همین تفاوت سبک علت اختلاف‌ها می‌شود. سعی کنید جاهایی که حس می‌کنید به علت زبان متفاوتان، اختلاف پیش می‌آید، مفاهیم و پیش‌فرض‌هایتان را تعریف کنید.

هدف‌تان از صحبتی که می‌کنید را واضح بگویید و مبهم و ناقص حرف نزنید. به عبارت دیگر زبان مشترک بیافزینید.

برای حل اختلافات و بیان دلخوری‌ها، باید زمان و مکان مناسب را تشخیص دهید. مشکل را واضح بیان کنید. هدف‌تان را از بیان آن بگویید. مشخص کنید نهایتاً چه می‌خواهید و بر سر چه چیزی قرار است توافق کنید.

مدرسه هراسی؛ از علت تا درمان



• عطیه میرزا امیری

کارشناس ارشد روانشناسی

ترس از مدرسه یکی از مشکلات رایجی است که بسیاری از کودکان دبستانی با آن مواجه می‌شوند. احساس اضطراب، ترس و خجالت برای کودکان در اوایل رفتن به مدرسه تا حدی طبیعی است چرا که تجربه رفتن به مدرسه می‌تواند به منزله اولین جدایی از والدین و ورود به جامعه‌ای بزرگتر باشد. همین ناآشنا بودن نسبت به شرایط، ترس و اضطرابی جدید در کودک به وجود می‌آورد که ممکن است تا قبل از آن چنین حسی را تجربه نکرده باشد. اما برخی کودکان اضطراب و ترس بیش از حد طبیعی را تجربه می‌کنند به طوری که سازگاری با این شرایط برایشان بسیار مشکل است. این کودکان مقاومت شدیدی برای رفتن به مدرسه داشته و وقتی مجبور به رفتن می‌شوند ممکن است آسیب و رنج زیادی را تحمل کنند. برای اینکه بتوانید ترس از مدرسه را در کودک خود شناسید و آن را کنترل کنید، تا انتهای این مطلب با همراه باشید.

ترس از مدرسه

کودکانی که دچار این مشکل هستند، دارای ترس افراطی، غیرمنطقی و پایدار نسبت به مدرسه رفتن هستند و هنگام جدایی از

والدین و رفتن به مدرسه به شدت در مقابل ترک خانه مقاومت می‌کنند. کودکانی که موقع ترک خانه و رفتن به مدرسه جنجال به پا می‌کنند و دائم به یکی از والدینشان چسبیده‌اند تا به مدرسه نروند، از همین دست کودکان مدرسه ترس هستند. ترس مفراط از مدرسه معمولاً برای اولین بار در دوره پیش دبستانی، کودکانستان یا کلاس اول ظاهر می‌شود و در کلاس دوم به اوج می‌رسد، با این حال خودداری از مدرسه رفتن، می‌تواند در هر سنی رخ دهد. دختران و پسران تقریباً به یک میزان ترس از مدرسه را از خود نشان می‌دهند.

علائم ترس از مدرسه

بسیاری از والدین به دلیل عدم آگاهی از علائم مدرسه هراسی در کودک خود، این مشکل را نادیده می‌گیرند. این رفتار می‌تواند منجر به افزایش علائم استرس در فرزندتان شود و این استرس می‌تواند در وجود کودکان بماند و بعدها در موقعیت‌های دیگر، به شکلی متفاوت خودش را نشان دهد. این علائم به صورت جسمانی، روانی و رفتاری خود را نشان می‌دهند. در ادامه به مهم‌ترین علائم ترس از مدرسه اشاره کرده‌ایم.

علائم رفتاری ترس از مدرسه

– امتناع و بهانه تراشی هنگام رفتن به مدرسه و مقاومت در برابر اصرار والدین. این کودکان معمولاً همه تلاش خود را می‌کنند تا والدینشان را قانع شوند و اجازه دهند تا آنها در خانه بمانند.

– چسبندگی به پدر و مادر و یا امتناع از جدا شدن از آنها، دروغویی،

فرار و یا پنهان شدن برای اجتناب از رفتن به مدرسه. بسیاری از کودکان در این شرایط تظاهر به بیماری می‌کنند.

– پریشانی، قشقرق و دچار شدن به ترس و اضطراب زیاد هنگام جدایی از والدین. این مسئله می‌تواند نشان دهنده وجود اختلال اضطراب جدایی در کودک باشد.

– درخواست مکرر برای تماس به منزل در ساعات مدرسه

– مشکل شدید بلند شدن از تخت خواب هنگام صبح

– امتناع از درگیری در فعالیت‌های گروهی با همسالان در مدرسه

علائم روانی ترس از مدرسه

کودکان مبتلا به ترس از مدرسه غالباً علاوه بر واکنش ترس، علائم و مشکلات روانی دیگری نیز از خود نشان می‌دهند. شایع‌ترین این علائم عبارت‌اند از: اختلال در خواب، افزایش عصبانیت و پرخاشگری، جویدن ناخن، شب ادراری، لکنت زبان و ترس از تاریکی.

علائم جسمانی ترس از مدرسه

اختلالات جسمانی به صورت دل درد، سردرد، استفراغ، سرگیجه، خشکی دهان، تپش قلب، اسهال و ضعف ظاهر می‌شود. این علائم به نظر کاملاً واقعی می‌رسند اما نتیجه سطح بالای اضطرابی است که کودک تجربه می‌کند. در واقع این علائم هیچ دلیل جسمانی ندارند و نشات گرفته از روان رنجیده‌شان است. غالباً علائم مذکور در روزهای تعطیل از بین می‌رود. همچنین اگر پدر و مادر یا پزشک توصیه کنند که کودک چند روزی در منزل بماند، بلافاصله علائم بیماری از بین می‌رود، ولی در روز قبل از رفتن به مدرسه یا همان روز علائم جسمانی مجدداً ظاهر می‌شوند.

برای مقابله با مدرسه هراسی کودک چه کنیم؟

برای درمان و کاهش مدرسه هراسی چند راهکار وجود دارد که در زیر به برخی از مهم‌ترین‌ها اشاره می‌کنیم:

– اجتناب از تنبیه شدید یا قضاوت و برچسب زدن منفی به کودک به خاطر عملکرد منفی در مدرسه

– صحبت کردن با شفقت در مورد ترس کودک از مدرسه، همدلی با احساس او و تلاش برای فهم دلایل اصلی ترس و اضطراب از طریق گفتگوی بدون سرزنش و القاء حس منفی به او

– کمک گرفتن تخصصی از مشاوران روانشناس برای حل مسائل فردی و خانوادگی که باعث تشدید مشکل شده مثل وابستگی شدید

والد-کودک و اضطراب جدایی

– ارزیابی و شناسایی مشکلات احتمالی در مدرسه مثل بدرفتاری، مشکلات ارتباط با همسالان، قلدری و تشویق کودک برای صحبت در مورد آنها

– تشویق و پاداش دادن برای رفتن به موقع به مدرسه و انجام فعالیت‌ها و تکالیف مربوط به مدرسه

– کمک به توانمند کردن کودک برای افزایش اعتماد به نفس، بهبود مهارت‌های ارتباطی، تشویق او و ایجاد فضاهایی برای ارتباط بیشتر با همسالان و تقویت و تشویق برای تعامل و فعالیت‌های گروهی

– شناسایی یک معلم یا بزرگسال مورد اعتماد برای ارتباط نزدیک با کودک

... اشتباه‌های رایج

چانه زنی با کودک ممنوع

یکی از شایع‌ترین اشتباهات تربیتی والدین، چانه زدن یا کودک است؛ آنها هر زمان کودک خواسته‌ای دارد، با او چانه می‌زنند و جملاتی مثل: «اگر بچه خوبی باشی، برایت بستنی می‌خرم» یا «اگر خانه بمانی، جایزه داری» را به کار می‌برند. واقعیت این است که در بیشتر موارد این چانه زدن‌ها و وعده وعید دادن‌ها نتیجه‌ای ندارند و کودک همچنان کار خودش را می‌کند.

بنابراین والدین دست به دامن جملاتی مثل این می‌شوند: «یک شناس دیگه بهت می‌دم اما این آخرین باره» و البته این آخرین باره، بارها و بارها تکرار می‌شود به امید این که کودک کاری را که وظیفه دارد، انجام دهد.

این نوع چانه زدن‌ها، موضع والدین را ضعیف کرده و کمترین اثری در کودک ندارند. بهترین کار این است که خطوط قرمز و باید و نبایدهای رفتاری کودک را برای او مشخص کنید و از قبل تعیین کنید که هر کاری چه پاداش یا چه تنبیهی دارد. باید همیشه مراقب این خطوط قرمز باشید تا اگر کودک از خط قرمز عبور کرد، به جای چانه زنی، شاهد نتیجه رفتار و عملکردش باشید.

... بچه‌ها و یافته‌ها

افسردگی بارداری

و تولد پسران پرخاشگر



نتایج یک پژوهش نشان می‌دهد پسرانی که مادر آن‌ها در دوران بارداری افسردگی داشته، با احتمال بیشتری بیش فعال و پرخاشگر می‌شوند. همچنین محققان کانادایی دریافتند که کودکانی که مادر آن‌ها در بارداری افسردگی داشته است، با احتمال بیشتری تا سن ۱۸ سالگی دچار افسردگی می‌شوند. افسردگی پیش از زایمان با مشکلات رفتاری و رشدی در کودکان همراه است. محققان در این پژوهش ۵۴ مادر و فرزندشان را مورد بررسی قرار دادند.

طی دوران بارداری علائم افسردگی در مادر رصد شد و پس از تولد نوزادان، محققان از روش تصویربرداری دیفیوژن استفاده کردند تا ماده سفید مغز کودکان را مورد بررسی قرار دهند. نتایج نشان داد که هرچه علائم افسردگی پیش از زایمان در مادر بیشتر بود، ماده سفید مغز کودک که در پردازش عاطفی کودکان درگیر است، ضعیف‌تر شد. این ضعف، می‌تواند به «حالات نامنظم عاطفی» در کودکان منجر شود که سبب می‌شود آن‌ها قادر به مدیریت احساسات منفی خود مانند ترس، غم و عصبانیت نباشند.

چهل سال پیش در همین روز

تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز شنبه ۱۵ شهریور ماه ۱۳۵۹ (برابر با ۲۶ شوال ۱۴۰۰، ۶ سپتامبر ۱۹۸۰) نقل شده است.

جواب مابه تجاوز عراقیها جانانه و دندان شکن بود

تهران - خبرگزاری پارس - ساعت ۱۸ دیروز آقای دکتر بنی صدر رئیس جمهوری کشورمان به حضور امام خمینی رهبر انقلاب و بنیانگذار جمهوری اسلامی ایران رسید. به گزارش خبرنگار خبرگزاری پارس مستقر در اقامتگاه امام در این ملاقات که بمدت ۳۰ دقیقه بطول انجامید دکتر بنی صدر گزارشی از آخرین تحولات و رویدادهای مربوط به نیروهای مسلح و امنیت کشور در غرب را به استحضار امام امت رساند.

رئیس جمهوری در پایان این دیدار به سؤالی خبرنگار خبرگزاری پارس پاسخ داد. دکتر بنی صدر اظهار داشت: نیروهای مهاجم عراقی به خاک ما حمله کردند و مطابق معمول نیروهای ارتش جمهوری اسلامی جواب دادند و این جواب فعلا جانانه و دندان شکن بوده و امیدواریم نیروهای ما و مردم ما خصوصاً یک حالت آمادگی داشته باشند.

تیمسار فلاحي: دلایل حمله نیروهای ایران به شهر «زورباتیه» عراق

در پی درگیریهای گسترده چند روز اخیر نیروهای عراقی با مدافعان انقلاب اسلامی در منطقه مرزی غرب کشور از تیمسار فلاحي جانشین رئیس ستاد ارتش جمهوری اسلامی ایران در مورد دلایل حمله روز (پنجشنبه) ایران به شهر «زورباتیه» عراق پرسیده شد، تیمسار فلاحي گفت: حمله ما حمله ای متقابل بود و ما به نقاطی مثل پادگان، مواضع توپخانه، محل استقرار تانک ها و مخازن سوخت این شهر عراقی حمله کردیم و هدف ما عوامل پشتیبانی عملیات نظامی نیروهای مهاجم عراق بود که در این زمینه چند هدف نظامی نابود شد و تلفات قابل توجهی به نظامیان عراقی وارد آمد.

پیام آقای رجائی نخست وزیر به ملکه انگلیس

آقای رجائی نخست وزیر جمهوری اسلامی ایران در پاسخ تبریک «مارگارت تاچر» نخست وزیر انگلستان، پیامی به شرح زیر فرستاد:

بسمه تعالی

سفارت انگلیس تهران، از پیام تبریک دولت شما به مناسبت انتخاب اینجانب به نخست وزیری جمهوری اسلامی ایران تشکر می نمایم. مردم ایران خواهان تجدیدنظر در نگرش دولت انگلستان نسبت به ماهیت انقلابی اسلامی دولت ایران و قطع فوری تحریمات مغرضانه علیه جمهوری اسلامی ایران میباشند، نتیجه این تجدیدنظر تغییر در کیفیت عملکرد آن دولت نسبت به جمهوری اسلامی ایران می باشد.

آب مشترکین بد حساب قطع میشود

سازمان آب منطقه ای تهران اعلام کرد از این پس بدون ارسال اظهارنامه کتبی برای مشترکین بد حساب، آب مصرفی آنها قطع می شود.

مهندس کاشانی مدیرعامل سازمان آب در گفتگویی با اطلاعات ضمن اعلام این مطلب افزود: سازمان قبض آب بها تاریخ آخرین مهلت پرداخت آن را برای مشترکین قید می کنیم. متأسفانه گروهی از افراد عادت کرده اند بادر یافت اظهارنامه کتبی آب بهای خود را بپردازند.

وزارت امور خارجه ایران ۴۸ ساعت به شوروی مهلت داد

وزارت امور خارجه جمهوری اسلامی ایران طی یادداشتی به سفارت اتحاد شوروی در تهران، به این کشور ۴۸ ساعت مهلت داده است که کنسولگری شوروی در رشت را تعطیل کند، وزارت امور خارجه جمهوری اسلامی، در عین حال موافقت خود را با ابقای سرکنسولگری شوروی در اصفهان اعلام داشته است.

۹ عضو حزب دموکرات کردستان کشته شدند

ارومیه - به گزارش خبرنگار خبرگزاری پارس ۹ تن از پیشمرگان حزب دموکرات در درگیری با نیروهای نظامی و انتظامی و پاسداران و پیش مرگان مسلمان کرد در اطراف «صائین دژ» به هلاکت رسیدند.

این درگیری که از چند روز قبل آغاز شده بود تا عصر دیروز همچنان ادامه داشت. طاهری استاندار آذربایجان غربی با اعلام این خبر به خبرنگار خبرگزاری پارس گفت: در جریان درگیری ضدانقلابیون با نیروهای نظامی در نزدیکی روستای «چوبلو» از توابع صائین دژ یکی از سربازان بنام مرتضی عظیمی بدرجه شهادت رسید.

قاب امروز



کوجه نشینی در محله آب و برق مشهد/عکس از: فاطمه روحانی

سرایه

عشق تو چون درآید شور از جهان برآید

دل ها در آتش افتد دود از میان برآید

در آرزوی رویست بر آستان کوی

هر دم هزار فریاد از عاشقان برآید

تا تو سر اندر آری صد راز سر برآری

تا تو به بر درآیی صد دل ز جان برآید

خوی زمانه داری ممکن نشد که کس را

یک سود در زمانه بی صد زبان برآید

کارم بساز دلم بر تو سبک نشیند

جانم مسوز دانی بر من گران برآید

هر آه کز تو دارم آلوده شکایت

از سینه گر برآید هم با روان برآید

خاقانی است و جانی از غم به لب رسیده

چون امر تو درآید هم در زمان برآید

خاقانی

امروز در تاریخ

حمله به کنسولگری انگلستان در بوشهر

۱۵ شهریور ۱۲۹۴، معاون کنسولگری انگلستان در بوشهر مورد حمله قرار گرفت و به ضرب گلوله مجروح شد.

این حادثه که متعاقب تیراندازی دهم شهریور آن سال به کنسول انگلستان در اصفهان صورت گرفته بود، دو بهانه به دست انگلیسی ها که در انتظار آن بودند داد تا حضور نظامی خود در ایران مخصوصاً در خوزستان را گسترش دهند و همچنین به «مستوفی»، نخست وزیر وقت، اولتیماتوم دهند که استاندار فارس را عزل کند که مستوفی چنین کرد.

اجباری شدن درس ورزش در مدارس

اجباری شدن درس ورزش در مدارس ایران از ۱۵ شهریور ۱۳۰۶ قانون شد و قرار شد که از آغاز سال تحصیلی (دو هفته بعد) بر برنامه هفتگی مدارس اضافه شود.

هفته یکم شهریور ماه ۱۳۰۶، لایحه مربوط، از تصویب مجلس گذشته بود که پس از طی مراحل مرسوم، از ۱۵ شهریور ۱۳۰۶ به صورت قانون درآمد. در آن زمان هدف از درس ورزش، تندرستی و آشناسیدن دانش آموزان با تاریخچه و اصطلاحات بازی ها بود نه تمرین فوتسال و والیبال و تبدیل کردن دانش آموزان به ورزشکار حرفه ای.

در اجرای این قانون، از همان سال در مدارس کشور و سائلی از قبیل پارالل و بارفیکس نصب شد. دویدن، شنا کردن، قدم آهسته و رژه رفتن نیز از برنامه های درس ورزش مدارس قرار گرفت و به دانش آموزان تاکید می شد که خمیده نشینند، با قدم های استوار راه بروند و غیره.

ملوانانی که ثابت کردند زمین گروی است

ششم سپتامبر ۱۵۲۲، از پنج کشتی و ۲۶۵ ملوان که با هدایت ماژلان و به منظور یافتن راه دریایی آسیا از غرب بندر سویل اسپانیا را ترک کرده بودند یک کشتی ۱۷ ملوان به این کشور بازگشتند، ولی همین سفر دریایی طولانی عملیات کرد زمین گروی شکل است که به جایی متکی و متصل نیست.

این سفر در اصل ماموریتی تجاری و مستعمراتی بود. ماژلان پس از عبور از جنوب قاره آمریکا، عرض اقیانوس آرام را در ۹۸ روز طی کرد و به جزایری که بعداً به نام فیلیپ دوم، پادشاه اسپانیا «فیلیپین» نامگذاری شده است رسید.

www.iranianshistoryonthistoday.com

سودوکو

۲۸۲۳

				۵		۱	
	۱			۶		۷	
۲		۵	۴	۸		۶	
	۳		۵			۷	
		۴				۵	
		۱		۷		۳	
۴	۹			۶	۸		
	۴		۹			۵	
	۵		۱			۳	

۸	۹	۷	۶	۳	۴	۵	۱	۲
۵	۱	۲	۸	۹	۷	۶	۳	۴
۶	۳	۴	۵	۱	۲	۸	۹	۷
۷	۸	۹	۴	۲	۶	۳	۵	۱
۳	۶	۵	۷	۸	۱	۴	۲	۹
۴	۲	۱	۹	۵	۳	۷	۸	۶
۱	۷	۸	۳	۴	۹	۲	۶	۵
۹	۵	۶	۲	۷	۸	۱	۴	۳
۲	۴	۳	۱	۶	۵	۹	۷	۸

حل ۲۸۲۲

جدول شرح در متن

۵۳۳۶

غلامحسین باغبان

با ایمان	شاعر "منطق الفهرست"	ف	از نام های خدا	جلال و شکوه	ح
۱	۱	۱	۱	۱	۱
۲	۲	۲	۲	۲	۲
۳	۳	۳	۳	۳	۳
۴	۴	۴	۴	۴	۴
۵	۵	۵	۵	۵	۵
۶	۶	۶	۶	۶	۶
۷	۷	۷	۷	۷	۷
۸	۸	۸	۸	۸	۸
۹	۹	۹	۹	۹	۹
۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰
۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱
۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲
۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳
۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴
۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵	۱۵
۱۶	۱۶	۱۶	۱۶	۱۶	۱۶
۱۷	۱۷	۱۷	۱۷	۱۷	۱۷
۱۸	۱۸	۱۸	۱۸	۱۸	۱۸
۱۹	۱۹	۱۹	۱۹	۱۹	۱۹
۲۰	۲۰	۲۰	۲۰	۲۰	۲۰
۲۱	۲۱	۲۱	۲۱	۲۱	۲۱
۲۲	۲۲	۲۲	۲۲	۲۲	۲۲
۲۳	۲۳	۲۳	۲۳	۲۳	۲۳
۲۴	۲۴	۲۴	۲۴	۲۴	۲۴
۲۵	۲۵	۲۵	۲۵	۲۵	۲۵
۲۶	۲۶	۲۶	۲۶	۲۶	۲۶
۲۷	۲۷	۲۷	۲۷	۲۷	۲۷
۲۸	۲۸	۲۸	۲۸	۲۸	۲۸
۲۹	۲۹	۲۹	۲۹	۲۹	۲۹
۳۰	۳۰	۳۰	۳۰	۳۰	۳۰
۳۱	۳۱	۳۱	۳۱	۳۱	۳۱
۳۲	۳۲	۳۲	۳۲	۳۲	۳۲
۳۳	۳۳	۳۳	۳۳	۳۳	۳۳
۳۴	۳۴	۳۴	۳۴	۳۴	۳۴
۳۵	۳۵	۳۵	۳۵	۳۵	۳۵
۳۶	۳۶	۳۶	۳۶	۳۶	۳۶
۳۷	۳۷	۳۷	۳۷	۳۷	۳۷
۳۸	۳۸	۳۸	۳۸	۳۸	۳۸
۳۹	۳۹	۳۹	۳۹	۳۹	۳۹
۴۰	۴۰	۴۰	۴۰	۴۰	۴۰
۴۱	۴۱	۴۱	۴۱	۴۱	۴۱
۴۲	۴۲	۴۲	۴۲	۴۲	۴۲
۴۳	۴۳	۴۳	۴۳	۴۳	۴۳
۴۴	۴۴	۴۴	۴۴	۴۴	۴۴
۴۵	۴۵	۴۵	۴۵	۴۵	۴۵
۴۶	۴۶	۴۶	۴۶	۴۶	۴۶
۴۷	۴۷	۴۷	۴۷	۴۷	۴۷
۴۸	۴۸	۴۸	۴۸	۴۸	۴۸
۴۹	۴۹	۴۹	۴۹	۴۹	۴۹
۵۰	۵۰	۵۰	۵۰	۵۰	۵۰
۵۱	۵۱	۵۱	۵۱	۵۱	۵۱
۵۲	۵۲	۵۲	۵۲	۵۲	۵۲
۵۳	۵۳	۵۳	۵۳	۵۳	۵۳
۵۴	۵۴	۵۴	۵۴	۵۴	۵۴
۵۵	۵۵	۵۵	۵۵	۵۵	۵۵
۵۶	۵۶	۵۶	۵۶	۵۶	۵۶
۵۷	۵۷	۵۷	۵۷	۵۷	۵۷
۵۸	۵۸	۵۸	۵۸	۵۸	۵۸
۵۹	۵۹	۵۹	۵۹	۵۹	۵۹
۶۰	۶۰	۶۰	۶۰	۶۰	۶۰
۶۱	۶۱	۶۱	۶۱	۶۱	۶۱
۶۲	۶۲	۶۲	۶۲	۶۲	۶۲
۶۳	۶۳	۶۳	۶۳	۶۳	۶۳
۶۴	۶۴	۶۴	۶۴	۶۴	۶۴
۶۵	۶۵	۶۵	۶۵	۶۵	۶۵
۶۶	۶۶	۶۶	۶۶	۶۶	۶۶
۶۷	۶۷	۶۷	۶۷	۶۷	۶۷
۶۸	۶۸	۶۸	۶۸	۶۸	۶۸
۶۹	۶۹	۶۹	۶۹	۶۹	۶۹
۷۰	۷۰	۷۰	۷۰	۷۰	۷۰
۷۱	۷۱	۷۱	۷۱	۷۱	۷۱
۷۲	۷۲	۷۲	۷۲	۷۲	۷۲
۷۳	۷۳	۷۳	۷۳	۷۳	۷۳
۷۴	۷۴	۷۴	۷۴	۷۴	۷۴
۷۵	۷۵	۷۵	۷۵	۷۵	۷۵
۷۶	۷۶	۷۶	۷۶	۷۶	۷۶
۷۷	۷۷	۷۷	۷۷	۷۷	۷۷
۷۸	۷۸	۷۸	۷۸	۷۸	۷۸
۷۹	۷۹	۷۹	۷۹	۷۹	۷۹
۸۰	۸۰	۸۰	۸۰	۸۰	۸۰
۸۱	۸۱	۸۱	۸۱	۸۱	۸۱
۸۲	۸۲	۸۲	۸۲	۸۲	۸۲
۸۳	۸۳	۸۳	۸۳	۸۳	۸۳
۸۴	۸۴	۸۴	۸۴	۸۴	۸۴
۸۵	۸۵	۸۵	۸۵	۸۵	۸۵
۸۶	۸۶	۸۶	۸۶	۸۶	۸۶
۸۷	۸۷	۸۷	۸۷	۸۷	۸۷
۸۸	۸۸	۸۸	۸۸	۸۸	۸۸
۸۹	۸۹	۸۹	۸۹	۸۹	۸۹
۹۰	۹۰	۹۰	۹۰	۹۰	۹۰
۹۱	۹۱	۹۱	۹۱	۹۱	۹۱
۹۲	۹۲	۹۲	۹۲	۹۲	۹۲
۹۳	۹۳	۹۳	۹۳	۹۳	۹۳
۹۴	۹۴	۹۴	۹۴	۹۴	۹۴
۹۵	۹۵	۹۵	۹۵	۹۵	۹۵
۹۶	۹۶	۹۶	۹۶	۹۶	۹۶
۹۷	۹۷	۹۷	۹۷	۹۷	۹۷
۹۸	۹۸	۹۸	۹۸	۹۸	۹۸
۹۹	۹۹	۹۹	۹۹	۹۹	۹۹
۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰